



給食だより

令和元年 6月

宝立小中学校

1～6年生用

6月の給食目標

衛生に気をつけよう!

よくかんで食べよう!

6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』です。

健康な歯で、よくかんで食べることは、体にも、頭にもいいことがたくさんあるよ。

6月の給食は、しっかりかむメニューが入っています。よくかんで食べて、じょうぶな歯をつくりましょう。

いろいろあるよ! かむことの効果

<p>消化がよくなる</p>	<p>むし歯予防になる</p>
<p>よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。</p> 	<p>よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。</p> 
<p>肥満予防になる</p>	<p>脳の働きがよくなる</p>
<p>よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。</p> 

みんなはよくかめているかな?
 まずは、1日30回、数えながらかんでみよう。



＝歯がぬけているひとへ＝
 歯がないとかみにくいけど、しっかりかむと、おとなの歯がつよくなるよ。
 かみにくいのをちょっとガマンしてかんでみよう。

～しっかり「てあらい」をしよう～

よごれていたり、じめじめとぬれた手が「キン」はだいすきです。そんな手ではキンがどんどん増えてしまいます。キンは見えないけれど、よごれが残りやすいところに気をつけて、ていねいに手をあらい、ハンカチでふきましょう。

- ☆よごれがとれるように、つめはみじかくしよう
- ☆せっけんをつけて「おねがいカメさん」であらおう♪
- ☆まいにち、きれいなハンカチをもってこよう

○のところをしっかりとあらおう



おうちの方へ ハンカチを持ってくる習慣づけのために、「ハンカチ持った？」の声かけをお願いします。



給食だより

令和元年 6月

宝立小中学校

7～9年生用

6月4日から10日は、『歯と口の健康週間』、そして6月は『食育月間』です。
自身の健康や身近な衛生について、考える1ヵ月にしたいですね。

衛生面に気をつけて予防！！

梅雨が近づく6月。じめじめとして、ヒトにとっては過ごしにくい時期ですが、細菌にとっては活動しやすい条件がそろっているため、衛生に特に注意する時期。予防は、自分で気をつければできる簡単なものです。習慣化して、健康に6月を過ごしましょう！



せっけん1プッシュ & 洗い残しのない手洗い → 洗い終わったらハンカチでしっかり水気をふき取ろう



ハンカチをもってこよう！そのワケは！？

手がぬれていると、実は菌を移しやすい。

手洗い後、ハンカチでふいて乾燥させることで菌は減少する。

手洗いは、手をふくことまでが手洗いと心がけよう。



よくかんで、健康に！！

よくかむことは、唾液を出して消化を助けたり、歯やあごを強くしたり、歯の健康を維持するためには欠かせません。中学生になると、時間がないからと早く食べてしまいがち。つい、かまずに食べていませんか？ちょっと1口30回を試してみましょう。長く感じたら、普段かんでいないのかも？

卑弥呼は、現代人の約6倍
かんでいたんだって！



◆かむといいこと。合言葉は「ひみこのはがい〜ぜ」

ひ 肥満予防

早食いを防止し、食べ過ぎを防ぎます。

は 歯の病気予防

歯周炎などの病気を防ぎます。

み 味覚の発達

食べ物本来の味がわかるようになります。

が がん予防

だ液がよく出て発がん物質の毒消しをします。

こ 言葉の発音

あごの発達、歯並びがよくなり、正しい発音ができます。

い〜 胃腸快調

消化液の分泌をうながします。

の 脳の発達

脳に刺激がいき、脳のはたらきを活発にします。

ぜ 全力投球

グツとかみしめて力を発揮できます。



噛み力と姿勢

しっかり噛むポイントは、回数だけじゃない！

姿勢がよいと、かむ力が増す→しっかりかめる。

姿勢はふだんから意識しないとだんだんくずれます。

今、あなたの背筋はのびていますか？

