

# 6月給食だより

能登町立松波中学校

今月の給食目標



## よくかんで食べよう



みなさんは一回の食事で、どのくらい食べ物をかんで食べていますか？現代は、やわらかく、口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べて、かむ回数が減ってきているといわれています。よくかんで食べることは、体に良い効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

### かむことの効果

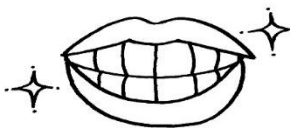
目標はひとくち30回

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



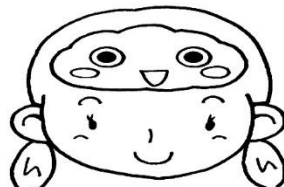
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなりむし歯を防ぎます。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物をこまかくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込んだりするため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。また、記憶力の向上にもなるといわれています。

### かみごたえのある食べもの

野菜・きのこ・海藻

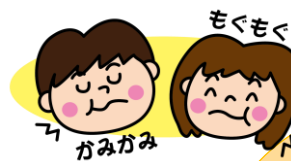


食物繊維が多い食品は自然とかむ回数が増える！  
食物繊維はお腹の中をきれいにする効果も！

乾物

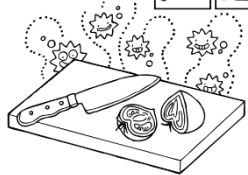


干すことによって水分が少なくなった乾物食品は  
おやつにおすすめ！



6月の給食はかみごたえのある食べ物を使った料理をたくさんいただきます

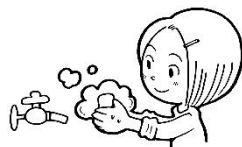
### 食中毒の注意



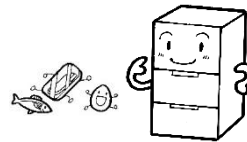
6月になり、梅雨の時期になりました。じめじめしたこの時期は、食中毒を引き起こす細菌が、活発になる時期です。食中毒菌は増えても、食べ物の味やにおいに変化はないので、注意が必要です。

### 食中毒予防の三原則

菌をつけない



増やさない



やっつける



食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です！

能登町では毎月19日が「能登町家族団らん食育の日」です。

日々の「食べること」を見直してみませんか？



~おうちでもできる食育チェック~

- あさごはんを毎日食べる。
- 家族で食卓を囲んでいる。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。
- 体重を量り、食事量や運動に気をつけている。
- 塩分のとれすぎに気をつけている。
- 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。
- 食品ロス削減を意識している

できることからレッツ！食育

