

# 給食だより6月



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、

6月3日（金）に噛みごたえのある献立を実施します。



## なぜよく噛む必要があるの？

- 「だ液」がたくさん出て、その中の酵素（食べ物を細かくする働き）により、食べ物の「味」をしっかりと味わうことができます。
- 細かくなった食べ物をのみこむと、大きいままでより、体の中での消化・吸収を助けてくれます。
- たくさん出た「だ液」は、口の中を酸性（虫歯になりやすい）から中性に戻すので、虫歯予防になります。
- よく噛んでいるうちに、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。
- よく噛むことで、脳への血液の流れが良くなり、脳の働きが活発になります。

消化・吸収を助ける



満腹になりやすい



むし歯予防



脳の働きを活発に



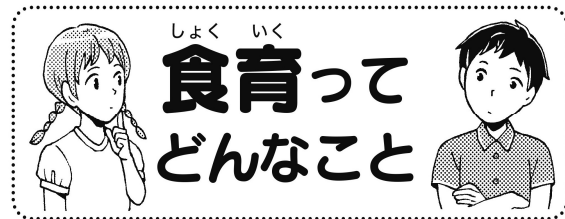
勉強のためにも必要ですね。



## 6月は「食育月間」です。

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。

特に、子どもに対する食育は、心と体の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となります。



食に関する知識や食を選ぶ力を身に付けて、健全な食生活を実践しましょう。



## 食中毒予防のためには

だんだんと気温も湿度も上がってくる季節となりました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり、食中毒が発生しやすくなります。

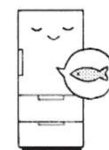
食中毒を予防するためには、石けんでしっかり手を洗い、低温で保存して、調理をするときは中心部までよく加熱することが大切です。

## 食中毒の予防は

つけない！



やっつける！



ふ増やさない！