給食だより 6月号

R7 年
能登町立柳田中学校

だんだん日差しが暑くなってきました。それでも６月はジメジメ、雨の多くなる季節です。ばい菌も元気に活動するので、給食を含めて食事前にはしっかり手を洗いましょう。

６月の目標
骨や歯を丈夫にする食事をしよう！！

６月４日から１０日は**「歯と口の健康週間」**です。歯や口の健康に気をつけることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をする時は、よくかむことで様々な効果が得られるので、普段からかむことを意識しましょう。

歯だけじゃない！

歯を丈夫にするために・・・

よくかんで食べよう！

これらの他にもよい働きがたくさんあります！

かむことの効果

①消化を助ける

食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

③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ます。あごも鍛えられて、歯も丈夫になります。

②脳の働きをよくする

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。集中力もアップします！

④肥満を防ぐ

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。

やめよう！

よくかまない食べ方

早食い

数回しかかまないで飲み込んでいます。

流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。

６月はカルシウム強化＆かみかみ月間！！

６月は“カルシウムが多い食品”や“かみかみメニュー”をたくさん取り入れてみましょう。

６月は食育月間です!! 保護者の方へ

★家庭でできる食育は？

- 朝ご飯を毎日食べよう。
- 子どもと一緒に食事を作ろう。
- なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしよう。

食事はいろいろな話をする機会になります。
ぜひテレビを消して、食事の時間を楽しんで下さい。

食育コーナー

昨年度、２・３年生に配布したランチョンマットを活用して家庭でバランスが取れているか確認してみましょう。