

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

6月の給食目標 よくかんで食べよう

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

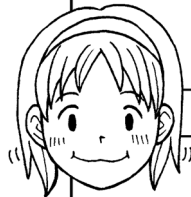
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜあって胃に送られます。

消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで、顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には、食べかすを取るなど口の中を、そうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



食中毒の発生が増える時期になりました。食中毒に気を付けましょう。

カルシウムを取ろう

学童期から青年期にかけては、歯が生えかわったり骨が成長する時期です。大人になってからの健康に大きく影響します。丈夫な骨や歯を作るためには、主成分のカルシウムをしっかりと取りましょう。

カルシウムの多い食品



牛乳



ヨーグルト



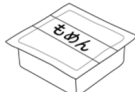
チーズ



小松菜



ししゃも



木綿豆腐

食中毒を防ぐ3原則

ウイルス・細菌を

つけない



増やさない



やっつける



ウイルス除去

手をしっかり洗いましょう

ポイントを知ってしっかり手洗い

手洗いをする時、特に意識をしないで洗っていると洗い残しがいろいろと出てしまいます。洗い残しやすい部分としては、つめと指先、指と指の間、親指、手首などがあります。

手を洗う時には、石けんをきちんとつけて泡立てます。それから、手のひら→指と指の間→つめと指先→手の甲→親指→手首などのように順番を決めて洗い残がないように気をつけましょう。

洗い残しやすい場所

