

6月給食だより

仁連小学校給食部
R5.6.1

お家の人といっしょに読みましょう。



歯と口の健康週間…かむことがもたらす体への効果

みなさんは食事のときによくかんで食べていますか？

よくかむことは体にさまざまな効果をもたらします。その効果には次のようなものがあります。

- ①満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぐ。
- ②だ液がたくさん出て、むし歯を防ぐ。
- ③食べ物が細かく砕かれ、だ液と混ざり合うことで消化・吸収がよくなる。
- ④よくかむとあごの筋肉を動かすため、脳の血流量が増えて、脳が活性化される。

また、よくかむためには、かみごたえのある食べ物を食べることも必要です。食物繊維の多い野菜、筋繊維のしっかりした牛肉や豚肉、干した野菜や果物などはかみごたえがあります。

かむことの効果を知り、毎日の食事をしっかりかんで、食べるようにしましょう。

給食の前には手を洗おう。

6月は食中毒などの発生しやすい時期です。手洗いや身じたくを特に注意し、教室内の環境を整え、衛生に気をつけましょう。

◎せっけんで手をよく洗いましょう。

配膳をする前、食事の前、トイレの後は、特にていねいに。

6月は、「食育月間」

- ・朝ごはんを毎日しっかり食べることを推進しています。
- ・栄養バランスの良い食事をとることを推進しています。



朝ごはんは1日の活力のもと。

食育は、生きる上での基本であり、健全な食生活を送るために大切です。

特に子どもたちにとっては、心身の成長に大きな影響をあたえます。

この機会に、普段の食生活について見直してみましようしっかりとバランスよく食べて元気に学校生活を送れるよう、ご家庭でもご協力をお願いします。



毎朝きちんと朝食をとっていますか？

私たちのからだと脳は、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。

朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだと頭はいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう。

朝食はすべての力の源です



朝食をとると
脳が活動するよ



毎朝きちんと朝食をとっていますか？ 私たちのからだは、朝食をとることによって、睡眠中に低下した血糖値や体温が上昇して目覚め、活動を始めます。

だから、朝食を「時間がない」「食欲がない」といってとらないと、からだはいつまでも寝ぼけたままです。勉強も運動もはかどらず、空腹感から集中力もなくなってしまいます。朝から元気に活動するためには、まず食べること。毎日の健康のために、きちんと朝食をとりましょう！！