

給食だより

6月

珠洲市立みさき小学校
珠洲市立蛸島小学校



さわやかなお天気が続きますが、こよみの上ではもうすぐ梅雨の季節。梅雨の時期は、気温や湿度が高くなり食中毒菌が増えやすい時期になるので気をつけましょう。よくかんで食べることも、だ液がたくさん出て、食中毒予防になります。もちろん、食事の手洗いもしっかりしてくださいね。

かむことのよい効果

- 消化・吸収をよくする
- 脳の活性化
- むし歯予防
- 食べすぎ防止
- 味の情報を脳に届ける
- ストレス解消

「かむこと」には、わたしたちの体により効果がたくさんあります。例えば、だ液がたくさん出ることによって食べ物と混ざり合い消化吸収をよくしたり、口の中を酸性からもとの状態に戻してむし歯予防になったりします。また、食べ物の味を脳に届けるためにも大切です。そのほか、脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いだり、脳を活性化させたり、ストレス解消になったりもします。

よくかむための合い言葉

この言葉はかむことの効用をわかりやすくまとめた言葉です。

ひ み こ の は が い ー ぜ

肥満防止 味覚の発達 言葉の発音はつきり 脳の発達 歯の病気予防 がん予防 胃腸快調 全力投球

出典：学校食事研究会「よく噛む」8大効用



— 6月は食育月間 —

平成17年に食育基本法が施行され、食育が広く浸透するようにと、毎年6月が食育月間、毎月19日が「食育の日」と定められました。

「朝ごはんを毎日食べよう」「子どもと一緒に食事を作ろう」「なるべくみんなで食卓を囲もう」など、できることから始めましょう。