

もいもい



～食育だより～

6月号 海道小学校 2016. 6. 1

お家の方と読んでください

毎月19日は
食育の日!!

気温が上がり、夏らしい季節になりました。6月は雨が多く、湿度が多い時期です。湿度が多くなると食べ物傷みやすく、食中毒の原因にもなります。うがい・手洗いをよく行い、食べ物の保管方法にも気をつけましょう。また、6月は食育月間です！普段より、食育について考えてみてはどうでしょうか。



6月4日は「むし歯予防デー」です！

＜よくかむことの効果＞

・食べ物の消化・吸収をよくする

食べ物をかみくだく時、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って胃に送られるため、消化・吸収されやすくなります。

・むし歯の予防に役立つ

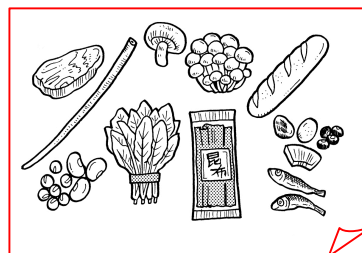
よくかむとだ液が多く出て、口の中でむし歯菌が活動しにくい状態になります。

・肥満を防ぐ

よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。

・脳の働きを活性化させる

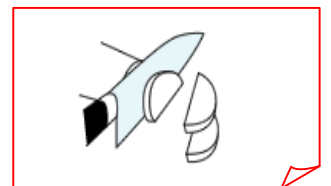
よくかむと脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。



みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、かみごたえは小さくなります。逆に食べ物を大きめに切ると、かみごたえが大きくなります。

食物繊維が多い野菜

や牛肉、豚肉、海そう、きのこ類、豆類がかみごたえの大きい食べ物です。やわらかい印象のあるパンもフランスパンはかみごたえがあります。また、ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすです。



豊郷地区では、6月6日、7日、9日に、「かみかみ献立」を合同で行います。

豊郷地区の小中学校がそれぞれ献立を考えました。家庭でも、食事の時には、よくかんで食べるよう、心がけましょう。

1口30回は噛むようにしましょう！

とちぎけんしよくいくげっかん

6月は、栃木県食育月間です！

「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

家庭での楽しい食卓、栄養バランスのとれた食生活などを心がけるとともに、食の安全に対する意識を高めましょう。



青空給食

6月8日(水)の給食時間内に青空給食を行います。縦割りの班で食べる場所を決め、異学年と交流を深めます。

持ち物等は、後日プリントでお知らせします。

