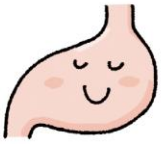
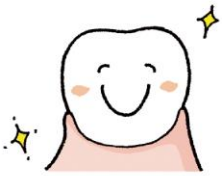
給食だより

令和４年６月号　　宇都宮市立豊郷中学校

６ 月 June
水無月（みなづき）

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

よくかむことの効果

肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

～ 歯とからだに良い食べ物は、「まごわやさしい」～

ま…豆　**ご**…胡麻　**わ**…わかめ（海藻）　**や**…野菜
さ…魚　**し**…しいたけ（きのこ類）　**い**…いも

これらの食べ物は、かみごたえがある食感の食べ物が多く、食事の際にはしっかりとかんで食べる必要があります。
そのため、自然とだ液の分泌を促し、かみあわせや歯並び等に良い影響を与えます。
また、食べ物自体も歯茎や粘膜に必要な、たんぱく質を多く含んでいたり、カルシウムの吸収を助けるビタミンＤを含んでいたりと、歯の健康にとっても重要な役割を果たします。

６月は食育月間です

毎年６月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

★歯と口の健康週間献立★６月６日（月）～10日（金）
・地域学校園共通献立や噛み応えのある献立・カルシウム豊富な献立です。

◇◆豊郷マナーアップ週間◆◇６月13日(月)～６月17日(金)
・給食委員会では、ポスターを作成しました。マナーとは、相手への思いやりの気持ちが表れたものです。この機会に一人一人が気を付けていきましょう。