

きゅうしょくだより

令和4年 6月 1日 No. 3
唐津市東部学校給食センター

もうすぐジメジメとした梅雨の時期がやってきます。蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすくなります。体調を崩さないように食事・運動・睡眠をしっかりとるように心がけましょう。また、食中毒も発生しやすい季節になってきます。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。

6月は食育月間です！

平成17年6月に「食育基本法」が施行され、毎年6月は「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定められています。ご家庭での食生活をふり返る機会にしていいただければ幸いです。

〈食育とは…?〉

- 生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「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することができる人間を育てること。

～食育基本法より抜粋～

 毎日の食生活をふり返ってみよう。	① 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか？ 	② 好き嫌いしないで食べていますか？ 	③ 食事の準備後片付けのお手伝いはできていますか？ 
④ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？ 	⑤ 家庭や地域で受け継がれてきた料理を作っていますか？ 	⑥ 食品を買うときには表示をよく見ていますか？ 	⑦ よくかんで食べていますか？ 

よくかんで食べましょう

～6月4日はむし歯予防デー～

かむことと歯の健康には密接な関係があります。今月は「よくかんで食べること」の効果についてお知らせします。

古代、邪馬台国の卑弥呼の時代の人たちは1日に約4000回かんでいたといわれています。みなさんは、どのくらいかめているのでしょうか？一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。

合言葉は…「ひみこのはが い～ぜ」です。

ひ 肥満予防 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。

み 味覚の発達 食べ物本来の味がよくわかるようになります。

こ 言葉の発音 あごの発達、歯並びがよくなり正しい発音ができます。

の 脳の発達 あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。

は 歯の病気予防 近年、子どもにも増えている歯周病などの病気を防ぎます。

が がん予防 だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。

い～ 胃腸快調 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

ぜ 全力投球 歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。



丈夫な歯を作ろう

丈夫な歯を作るためには、カルシウムを多く含む食べものや噛みごたえのある食べものを食べるようにしましょう。

カルシウムが多い食べもの



噛みごたえのある食べもの

