神埼市学校給食共同調理場
２０２２．６．１

かんざき給食だより

6月号（No.3）

6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、様々な研究データから、共食が健康な食生活に関係していることが分かってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする
買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育みます。

共食の回数を増やす
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる
早寝・早起き・朝ごはんで、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

行事食や郷土料理を取り入れる
“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

6月4日～11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べものを食べたり飲んだりするほか、呼吸したり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

- 食べ物本来の味を十分味わうことができる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- 脳が活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない