



給食だより

令和5年6月

茂原市学校給食センター 小学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。私たちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

かむこと の効用

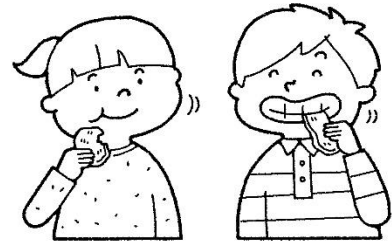
弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

ひ ひまんよぼう 肥満予防	み みかくはつたつ 味覚の発達	こ ことばはつおん 言葉の発音 はっきり
ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球		の のうはつたつ 脳の発達
いー いちようかいちよう 胃腸快調	が がよぼう がん予防	は はびようき 歯の病気 予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

Q. かむ力をつけるには どうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によく働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する



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過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



ご飯・パンなど炭水化物の多い食品で、主にエネルギーのもとになります。ご飯はカップ1杯230g程度になります。

肉・魚・卵・豆・豆製品などたんぱく質の多い食品で、主に体をつくるもとになります。焼き物、揚げ物蒸し物など色々な調理をして提供しています。

肉・魚・卵・豆・豆製品などたんぱく質の多い食品で、主に体をつくるもとになります。焼き物、揚げ物蒸し物など色々な調理をして提供しています。

なります。焼き物、揚げ物蒸し物など色々な調理をして提供しています。