



給食だより6月

発行日 5月30日



少し前までは、肌寒く感じられた日もありましたが、最近は、真夏のような暑さが続き、日中少し動くと汗をかくほどですね。この寒暖差に体がついていけず、体調を崩してしまう子もみられました。また、熱中症にもかかりやすくなるので、こまめに水分補給をするなど体調管理に気をつけましょう。そして、じめじめとした梅雨の季節が始まります。この時期は、細菌が繁殖し食中毒が発生しやすくなるので食材の管理や調理など十分注意して下さい。

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

～よく噛んで食べましょう～

よく噛むと、体に良いことがたくさんあります。よく噛むことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、唾液がよく出て食べ物と混ざり消化がよくなったり、唾液が酸性に傾いた口の中を中性に戻して虫歯予防になったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流も良くなり、脳の働きを活発にするとも言われています。普段から意識して、よく噛んで食べるようにしましょう！！

おうちですぐできる！！

咀嚼回数を増やす3つのポイント

①食材の選び方

食物繊維が多い野菜・海藻・きのこ類・豆類などの、噛みごたえのある食材を普段の料理にちょっとプラスするだけで噛む回数がアップします。

②切り方：食材を普段よりも大きく切ります。例えば同じカレーでも食材を大きく切ると、小さく切った場合に比べ3倍の噛みごたえがあります。

③加熱方法：野菜は加熱するとかさが減るため、たくさんの量を食えることができますが、加熱時間が長すぎると柔らかくなってしまいます。加熱のし過ぎに気をつけ、加熱と生の両方をうまく献立に取り入れましょう。

旬の食材

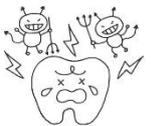
あじ いわし えび かじきまぐろ
カレー たこ かんぱち さやえんどう
しそ えだ豆 パプリカ ピーマン
ごぼう きゅうり スッキーニ なら
びわ うめ オレンジ さくらんぼ
メロン パイナップル グレープフルー

<噛むことの8大効用>

合言葉

『ひみこのはがーぜ』

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気予防
- が ガンや生活習慣病の予防
- いー 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上と全力投球



○しっかり食べて虫歯予防

乳製品、魚介類、海藻類
大豆製品、きのこ類 等

○毎日飲んで虫歯予防

牛乳、日本茶、ウーロン茶 等

○歯の掃除はおまかせ

ごぼう、にんじん、レタス
セロリ、こんにゃく、梅干し 等

お知らせ

○稲の苗植えとさつま芋の苗植えを行いました。子どもたちは、説明を真剣に聞いた後、上手に苗を植えることが出来ました。

○そら豆のさやむきを行いました。どんな色か形か、興味津々に観察していました。そら豆はおやつでおいしくいただきました！

○6月の食育活動は、じゃが芋掘りを予定しています。