



6月 きゅうしょくだより


四日市市教育委員会
平成28年6月
No. 348

6月は、梅雨の季節です。蒸し暑い日には、特に食中毒が発生しやすくなります。手洗い、ナフキンの用意、給食当番の身支度など、身のまわりの衛生に注意して過ごしましょう。

6月の給食目標 よくかんで食べましょう


みなさんは、よくかんで食事をする事ができていますか？よくかんで食べると、体により効果がたくさんあります。日頃からよくかむ習慣を身につけましょう。

消化・吸収をよくする




食べ物が細くなり、だ液とよく混ぜることで、胃や腸での消化・吸収をよくします。

よくかむことの効果




かむたびに口のまわりの筋肉が動き、きたえられます。筋肉がきたえられると、よくかむことができます。

食べすぎを防ぐ




よくかむことで、適量で満腹感を得られ、食べ過ぎを防ぎます。

むし歯を防ぐ



だ液がたくさん出ることで、むし歯菌を増えにくくします。

脳の働きを活発にする



顔の近くや頭の血管の神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

<6月の献立テーマ>

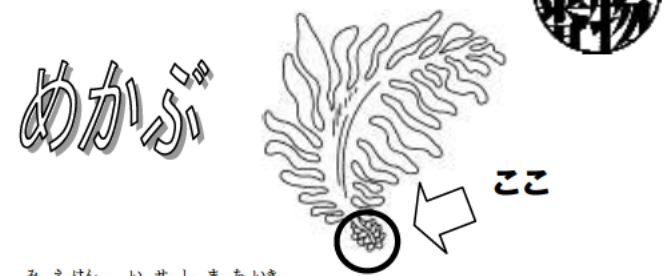
かみかみメニュー

かみごたえのある食べ物を食べると、よくかんで食事をすることができます。今月の献立には、かみごたえのある食材をたくさん使っています。給食や献立表で探してみましょう。

かみごたえのある食べもの



<三重県産の食べもの紹介>



三重県の伊勢志摩地域では、めかぶをはじめ、たくさんの海そうが採れます。

A班16日(木)、B班17日(金)のみえ地物一番給食の「豆腐とめかぶのスープ」には、三重県産のめかぶが使われています。

めかぶにはぬるぬるとしたねばりがありますが、このねばりにはおなかの調子をととのえる働きがあります。

6月は食育月間

～毎年6月は「食育月間」、毎月19日は、「食育の日」です～

食育とは、食べることを理解し、さまざまな経験を通じて健康な食生活を送ることができる力を育てることをいいます。

みなさんも、食べることについて考え、日頃の食事のできることから始めてみましょう。

