



きゅうしょく

給食だより 6月号

がつごう

たまのしりつがっこうきゅうしょくセンター

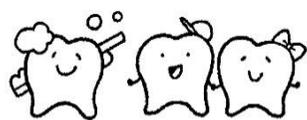
がつよっか とおか
6月4日～10日は

歯と口の健康週間

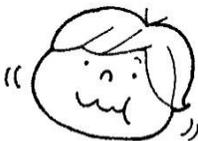
6月4日は、6(む)4(し)の語呂あわせで「むし歯予防の日」と言われていました。

今は「むし歯予防の日」に代わり、6月4日から10日までの一週間を「歯と口の健康週間」としています。

よくかんで食べることは、からだにいい働きがたくさんあり、健康な歯を保つと、おいしく楽しく食事をすることができます。歯と口の健康を保つために自分でできることを、この機会にあらためて考えてみましょう。



よくかむことの効果



食べすぎを防ぐ

よくかむと脳の中の満腹中枢（「おなかがいっぱい」と感じる場所）が刺激されて、食べすぎを防ぎます。よくかまず、早食いをすると、

「おなかがいっぱい」と感じる前に食べすぎてしまいます。



脳のはたらきがよくなる

よくかむとあごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激されて、脳へたくさんの栄養が届いて、脳のはたらきを活発にしてくれます。



胃や腸のはたらきをたすける

よくかむほど、だ液が出てきます。だ液は食べ物と混ぜて飲み込みやすくしてくれたり、からだの中に入って消化や吸収を助けてくれます。



むし歯を防ぐ

かむことによって出ただ液は、食べかすを落とすやすくしてくれたり、むし歯菌が増えるのを抑えてくれたりするので、口の中をきれいにし、むし歯を予防します。



手を洗おう！



この時期は、じめじめとした気候が続く、食中毒の原因になる細菌が増えやすくなるため、感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。

①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

また、アルコールは濡れた手にはかけると効果がうすれてしまうので、しっかり水気をふきとってから使うようにしましょう。



こんにちは。たまのしりつがっこうきゅうしょくセンターの栄養教諭 牧 香織、青木 真里菜、宇山 杏奈です。私たちは、みなさんの健やかな成長を支えるために、栄養バランスのとれた献立を考えたり、給食を作るための準備をしたりしています。給食を作っている調理員さんたちと一緒に、みなさんのもとに安心・安全でおいしい給食を届けられるように日々、奮闘しています。

各学校に給食指導や食に関する指導で訪問することもあります。みなさんに会えることを楽しみにしています！よろしくお祈りします。