

給食だより

令和3年 6月11日
松戸市立旭町小学校

これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時季からは食中毒の発生が多くなりますので衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そして睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。



6月の給食目標 「よくかんで食べよう」

1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べると、体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。	

よくかまない
やめよう！食べ方

流し食べ



早食い



流し食べや早食いは、かむ回数も味わうことも少なくなります。そうするとついつい食べすぎてしまったり、太りやすくなったり、胃に負担がかかりやすくなったりします。また、かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

- 朝食を食べる習慣をつける**
- ゆっくりよくかんで食べる**
- 家族で食卓を囲む**
- 食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける**
- 食品表示や産地を意識して食品を選ぶ**
- 親子で一緒に食事の支度をする**
- 食材の無駄を減らすよう心がける**
- 郷土料理や行事食を取り入れる**
- 家庭菜園や農業を体験する機会をつくる**