

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2020年6月


6月4日～10日は 歯と口の健康週間です♪

4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食時間や日頃の食事で、よくかむことを意識してみませんか？




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。



よくかむと唾液が出て食べ物のみ込みや消化吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、虫歯を予防します。



かむ回数を増やす工夫


かみごたえのある食べ物を食べる。



飲み物や汁などの水分で流しこまない。



食材を大きく切る。



清潔に食事をしよう

手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌ウイルスなどが移動する危険があります。

感染症や食中毒予防のために、石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



部屋のドアや窓を閉めきったままにしておくとう部屋の空気が汚れます。食事の前には、窓を開けて空気の入れ替えをしましょう。



6月は、食育月間です

『食育』という言葉はみなさんは、聞いたことがありますか？
『食育』とは、みなさん1人1人が一生を健康に過ごすために、自分達の食について考える習慣や食の知識、食を選択する力を身につけるための学習をいいます。
今月は『食育月間』となっていますので、皆さんも自分達の『食』について、おうちの人と一緒に考えてみましょう。