

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2022年6月

6月4日～10日は


は くち けんこうしゅうかん 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のみ込みや消化吸収を助けます。



かむことによって出た唾液の働きで、虫歯を予防します。



6月6日は、カミカミ献立です☆

○ごはん

○筑前煮

【たけのこ、ごぼうなど、かみごたえがあります】

○いわしのカリカリフライ

【いわしには、カルシウムも豊富です。『じゃがいも』の衣で、カリカリになっています。】

○菜の花ふりかけ



せいけつ しょくじ 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
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、おうちの人といっしょに考えてみましょう。