

いただきます

豊浦町学校給食センター
給食だより 2023年6月



しょくいくげっかん

6月は、食育月間です


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、^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間です。^{きゅうしょくじかん}給食時間や
^{ひごろ しょくじ}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^{のう なか まんぷくちゅうすう}脳の中の満腹中枢
が刺激されて、^{たべすぎを}食べすぎを防ぎ
ます。




あごの^{きんにく うご}筋肉を動かすことで
^{のう けつりゅうりょう}脳の血流量が増え、^{のう}脳を
活性化します。



よくかむと^{えきで}唾液が出て
^{たべもののみ}食べ物のみ込みや消化
^{きゅうしゅう たす}吸収を助けます。

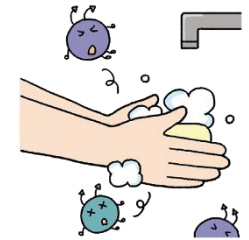


かむことによって出た
^{たべもの}唾液の働きで、^{むしば}虫歯を予防
します。



『食育』という言葉^{ことば}をみなさんは、聞いたことがありますか？
『食育』とは、みなさん^{ひとりひとり}1人1人が一生を楽しく健康に過ごすために、
^{じぶんたち}自分達の食について^{かんが}考える習慣や食の知識、^{しょく}食を選択する力を
身につけるための学習^{がくしゅう}をいいます。今月は『食育月間』となっています。

せいけつ しょくじ 清潔に食事をしよう



て 手はいろいろなものに触れるので、手^てを介して食べ物やほかの人^{ひと}に
^{よご}汚れや細菌ウイルスなどが移動する危険があります。
^{かんせんしやう}感染症や^{しょくちゅうどくよぼう}食中毒予防のために、^{せつ}石けんを使ってしっかり手^てを洗うこと
が大切です。

6月6日 カミカミ献立

- ごはん
- 筑前煮
- いわしのカリカリフライ
- さつまいもチップス

☆かみごたえのある^{しょくざい}食材を使った献立です。よくかんで
食べてみましょう。

