

6月給食だより

令和4年度6月号
狛江市立狛江第一小学校

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。学校では教育活動全体を通じて食育の推進を図っています。ご家庭でも身近なことから実践して、「食」についての関心を高めましょう。



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。



ゆっくり噛んで食べるとよいこといっぱい

みなさんは、虫歯がない健康な歯を保っていますか。歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。食べ物をよく噛んで食べることは、体や脳にいろいろなよい効果を与えることが知られています。

よく噛むと・・・

●虫歯を防ぐ



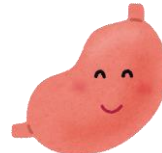
よくかむと唾液がた
くさん出て、歯につ
いた食べかすをきれ
いに落とします。

●脳が発達する



かむことで頭の血管
や神経が刺激され
て、脳の働きが活発
になります。

●消化吸収が良くなる



食べものを細かくかみ
砕いてから飲み込むた
め、胃や腸での消化吸
収が良くなります。

●味覚が発達する



よくかむと、いろいろな味
を発見することができ、食
べ物の味がよくわかるよう
になります。

●歯並びが良くなる



あごの骨や筋肉が強
くなり、歯並びが良
くなります。

●食べ過ぎを防ぐ



かむことで脳の「満腹中
枢」という神経に刺激が伝
わり、食べ過ぎを防ぐこと
ができます。

よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、
食べ物をのみ込む前に、
10回多くかむことに
挑戦してみましょう。



一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回
はしを置いて、よくか
んでゆっくり食事を味
わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくす
ると食事全体のかむ回
数が増えます。



かむことの 効用



かみこたえアップ大作戦!



ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、長期間に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみこたえがアップします。

雨が多く、ジメジメした季節になりました。この時期は菌が発生しやすく、コロナウイルスに加え、食中毒などの危険性が高くなります。ごはんを食べる前や料理の前、トイレの後、家に帰ってきたときは必ず手を洗い、消毒しましょう。また、学校でも体育の授業の後など、手が汚れたときは忘れずに洗うようにしましょう。

手の洗い方

- ①手をぬらしたら、石けんをよくあわだてる
 - ②手のひらや手のこうをしっかりと洗う
 - ③忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流す
- ※必ず石けんを使って洗いましょう!



手を洗った後は・・・

バイ菌は「ちょっとしめっているところ」が大好き。手洗いをした後は清潔なハンカチやタオルで水分をふき取り、消毒しましょう。

※手を拭いて消毒するまでが『手洗い』です。

