

きゅうしょくだより

四日市市教育委員会
平成27年6月
No. 336

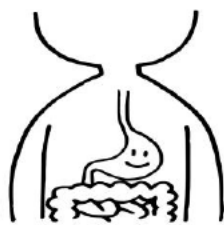
6月は梅雨の季節です。湿度が高くなるこの時期は、食中毒が発生しやすくなります。手洗い、うがい、身支度など、身のまわりの衛生にいつそう気をつけて過ごしましょう。

6月の給食目標 よくかんで食べましょう

みなさんは、1回の食事でも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、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

かむことの効果

消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだき、だ液と混ぜ合わせて飲むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん出ます。だ液の働きによって、むし歯菌が増えにくくなります。

食べすぎを防ぐ



よくかんで、ゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができ、食べすぎを防ぐことができます。

脳を活発にして学習力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの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。

<6月の献立テーマ> かみかみメニュー

6月の給食には、かみごたえのある食べ物やメニューがたくさん使われています。よくかんで食べましょう。

かみごたえのある食べ物



毎年6月は食育月間です！

食育ってなあに？

食育とは、食べることを理解し、自分自身で健康を守ることを考え、豊かな食生活を送ることができる力を育てることをいいます。

ぜひみなさんも、食べることについて考え、できることから始めてみましょう。



<三重県産の食べもの紹介> 「するめいか」

A班18日、B班19日の給食には、「かみかみかきあげ」が登場します。「かみかみかきあげ」には、三重県南伊勢町でとれた「するめいか」を使用します。とれたその日のうちにすべて手作業で加工したのもので、新鮮でおいしいですよ。

