

給食だより 6月号 令和4年度 安中市立秋間小学校

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事のときによくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の動きも活発になります。



よくかんで食事をしましょうといいますが、みなさんはよくかんで食事をしていますか？よくかんで食べることは体によい働きがたくさんあります。

6月は4日～10日が『歯と口の健康週間』となっています。この機会になぜ、よくかまないといけないのかを改めて考えてみましょう。そして普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

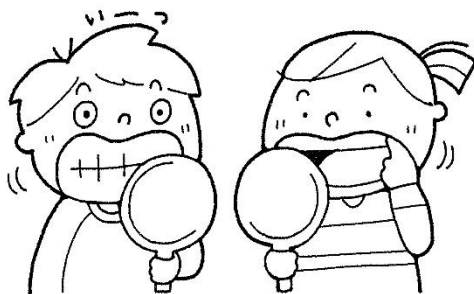


6月は歯と口の健康週間にちなんで、かみかみメニューをたくさんとりれています。献立表にかみかみ印がついているメニューはいつもより意識してよくかんで食べましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。きになるところはありませんか？この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



そしゃくの意味

そしゃくには、二つの意味があるんだよ

①かみ砕いて味わうこと

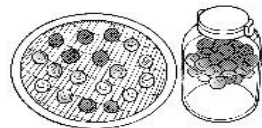
②物事や文書の意味をよく考えて味わうこと

ちゃんとした？ そしゃく？

ん？ どうなの意味？

梅 仕 事

6月6日は《梅の日》です



6月6日は梅の日と知っていますか？和歌山県田辺市の紀州田辺うめ振興協議会（紀州梅の会）が制定しました。

室町時代の天文14年（1545年）4月17日、京都・賀茂神社の例祭（今の葵祭）で、天皇が祭神を祀って、神事を行った時に梅が献上されたという故事に由来するものです。4月17日は現在の暦では6月6日にあたります。この時期は、梅が実り収穫が本格的に始まる時期にあたります。

秋間梅林でも6月は梅の収穫期をむかえます。3・4年生も収穫体験で秋間梅林に行きます。秋間小学校はとても梅に親しみをもっている学校です。6月は秋間梅林の梅を使ったメニューをたくさん取り入れました。生産者の方々に感謝の気持ちを持っておいしくいただきます！

よくかむために

あと10回 かねでみる

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。

1・2・3・4...

一口ごとに はしを置く

一口食べた後、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。

少なめ！