

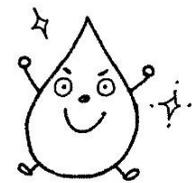
給食だより 6月号

令和5年度
安中市立秋間小学校



秋間小学校のみなさんは食事のとき、よくかんで食べていますか？よくかんで食べましようと言いますが、なぜよくかんで食べなければいけないのでしょうか。それは、よくかんで食べることは体によいはたらきがたくさんあるからです。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。今月は『歯と口の健康週間』があります。この機会に歯と口の健康を保つために、どんなことができるのか家庭で話し合ってみるのもいいですね。

よくかむことの効果

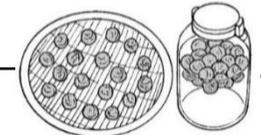
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

©少年写真新聞社2023



6月は「うめ」の月です

6月は、梅の収穫時期のため、6日の「梅の日」・11日の「入梅」と「うめ」に関係する日が多いです。

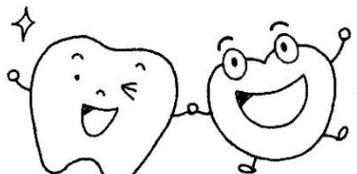
3年生は、総合の授業で秋間梅林へ梅の収穫体験に行きます。なかなかできない良い体験です。たくさん採れるといいですね。

今月は秋間梅林の梅を使った献立を取り入れています。給食から季節を感じてみてください。

6月の献立は「歯と口の健康週間」にちなんで、かみかみ献立をたくさん取り入れています。とくに、5日～9日は「かみかみ週間」として毎日、かみかみ献立を取り入れています。

かみかみ週間では、意識していつもよりたくさんかんで給食を食べてください。

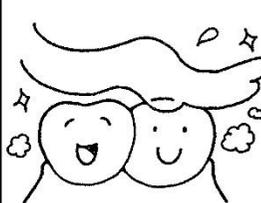
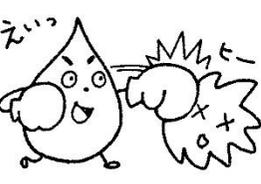
献立表の  マークが、かみかみ献立です。

6月4日～10日は  **歯と口の健康週間**



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p> 	<p>消化を助ける</p> 	<p>味を感じる</p> 	<p>菌の増殖を抑える</p> 	<p>歯の表面を修復する</p> 
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

