

梅雨に入ると、蒸し暑かったりジメジメしたりと、カビや細菌が活動しやすくなり、食中毒のリスクが高まります。正しい手洗いをを行い、手指から食中毒菌が体に入るのを防ぎましょう。

6月は「食育月間」です

「食べること」について考えてみませんか？

みなさんは、食べることの意味を考えたことはありますか？食べることは、体を作ったり、勉強や運動を頑張ったりする力にもなりますが、それだけではありません。さまざまな経験や学習を通して、生きていくために大切な「食」の知識と実践力を身につけることで、生涯にわたって健康的な食生活を送ることができるようになります。

食育で育てたい「食べる力」



たとえば…



参照:『食育ガイド』(内閣府)



1日3回の食事でも、1年間だと1095回にもなるんじゃ。この機会に、自分の食生活をふりかえてみて、「よくかんで食べる」「好き嫌いを減らす」など、自分が続けられそうな目標を決めてみよう！毎日の食事を大切にして、元気に過すんじゃよ！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？よく噛むことは、歯や口はもちろん、体の健康を守ることに繋がっています。よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

よくかんで食べると、いいこといっぱい！！



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
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。	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。	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。	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。

6月5日に「歯と口の健康週間の献立」が登場します！

学校給食では、毎月2回程度よくかむことを意識した「カミカミメニュー」の日があります。それに加えて、今月は「歯と口の健康週間」にちなんだ献立が登場します。この日は、かみごたえのある食材を使い、強い歯をつくるために欠かせないカルシウムが多く含まれています。

いわしのかりかりフライ

小ぶりないわしを使っているので、骨ごと食べてカルシウム摂取！カリカリとした衣で、かみごたえ UP！

ごぼうのサラダ

食物繊維が豊富でかみごたえのある ごぼうを使ったサラダ

野菜と雑穀のかむふいかけ

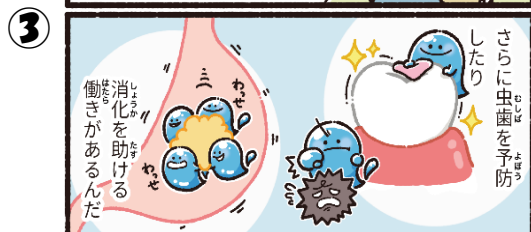
かみごたえのある食材（ひえ、キヌアなど）で作られたふりかけ

青菜と厚揚げのみそ汁

カルシウムを多く含む 小松菜や厚揚げを使ったみそ汁



えき はたら
だ液(つば)の働き



いつもより
5回多くかむように
意識してみてね！

