



梅雨の時期は湿気が多く、高温でじめじめする時期です。毎年6～7月、夏休み明けの9月は食中毒の事故が多く発生しています。食事前の手洗いは、夏の食中毒予防だけでなく、ノロウィルス感染予防にも効果的です。この機会にぜひ手洗いを習慣付けましょう。

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です



みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか。現代人は、昔の人に比べてかむ回数が半分以上に減ってきているそうです。よくかんで食べると体によい効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣を付けましょう。そして、食べた後はしっかりと歯を磨き、大切な歯の健康を守りましょう。

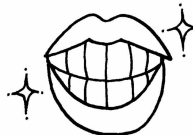
かむことの効果

◇肥満予防



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ます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



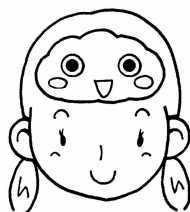
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする

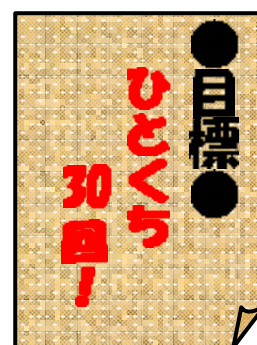


食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込んだりするため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



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。



よくかんで食べよう!

おすすめの食べ物



いか



根菜類



つけもの



ナッツ



いりこ

給食では3日に“かみかみ献立”として、

「麦ご飯、いかの南蛮漬け、茎わかめの金平、てまり麩のすまし汁、プルーン」が出ます。



今月は食育月間です～富山県では6月と11月を食育月間としています～

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。

毎日の暮らしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。「食」をめぐる様々なことについて、みんなで話し合ってみましょう。

家庭での食育

- ・ 食事のマナーを伝える
- ・ 朝食は毎日食べよう
- ・ 子供と一緒に食事を作る
- ・ 家族そろって食卓を囲む