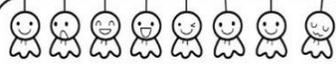


# 給食だより



令和2年6月 学校

梅雨入りの季節をむかえました。梅雨入りとともに気温、湿度が上昇して天気不安定な時期です。体調も崩しやすくなりますので、朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。また、これからの季節は食中毒が起こりやすい時期でもあります。体が弱っていると食中毒になりやすくなるので、菌に負けない丈夫なからだをつくりましょう。



**6月の目標**  
よくかんで食べよう  
衛生に気を付けよう

## しっかりかんで食べていますか？

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは、体にとってとても大切な働きをしています。かむことの効果について、下の図を見て確認しましょう。

かむことは、「食べること」の原点です。食べ物をかんで味わうことの大切さをもう一度思い起こし、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。



### ★かむことの効果★

**◇肥満予防**  
よくかんで、ゆっくり食べると適量で満腹感を得る事ができ、食べ過ぎを防ぎます。

**◇脳の動きを活発にする**  
しっかりかんで、あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の動きを活発にします。

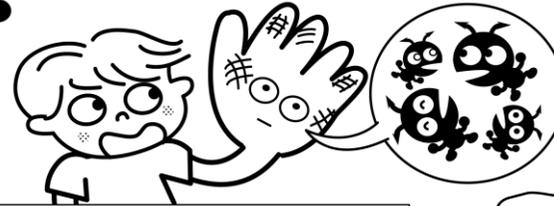
**◇むし歯予防**  
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の動きによってむし歯菌の活性化を防ぎます。

**◇消化・吸収をよくする**  
食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせることで、胃や腸での消化・吸収が良くなります。

### ★よくかむ習慣をつけるためのポイント★

**コツ1** **かみごたえのある食品、料理を食卓にのせましょう**  
1口30回を目標に、ゴボウや大根、人参などの根菜類、イカやタコ、きのこなどかみごたえのある食材を取り入れる。皮付きのまま使ったり、切り方や調理法を工夫しましょう。

**コツ2** **食事の時間をゆっくりとりましょう**  
忙しさのあまり「早く食べなさい」と言いたくなるのを抑えて、会話をしながらゆっくり時間をかけて、家族で食事を楽しむ習慣を身につけていきたいものです。心も豊かになりますね。



身のまわりの衛生に  
気をつけましょう。

• 手には、目に見えない細菌などがたくさんついています。

• 給食当番はきちんとした身じたくで行いましょう。

• 食事の前はせっけんで手をよく洗いましょう。

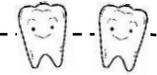
• 手洗い後は、清潔なハンカチを使いましょう。



6月4日～6月10日  
【歯と口の健康週間】

「8020（はちまるにいまる）運動」を知っていますか？「8020」とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があると、満足した食生活ができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。「8020運動」の他にも、64歳で24本以上自分の歯を保とうということ呼びかけた「6424（ろくよんにいよん）運動」があります。

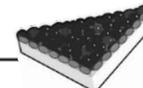
みなさんの歯は、6歳ぐらいから14歳ぐらいまでの間に、子どもの歯から大人の歯に生えかわり、その大人の歯を一生使います。歯みがきを丁寧に行うことや食事のときによくかんでだ液を出すことなどが、歯を守ることに繋がります。



### 食育歳時記

なごはらえ  
**夏越しの祓** 6月30日に行われます。

半年分の汚れを落とし、残りの半年の健康と厄除けを祈願する行事です。京都には夏越しの祓に食べる伝統的な和菓子があります。この和菓子は「水無月」と呼ばれ、外郎の上に邪気を払う小豆がのった三角形のお菓子で、三角形は削りたての氷を表しています。



にゅうばいいわし  
**入梅鰯**

にゅうばいいわし  
入梅鰯とは、梅雨時の真鰯のことです。この頃の鰯は産卵期で、年間を通して最も脂がのっておいしいとされています。

