

給食だより



平成30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が不安定な時期です。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。

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、とても大切な動きをしています。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。

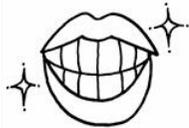
かむことの効果

◇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。だ液の動きによって、むし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、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、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、脳の動きが活発になります。



• 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しましょう。

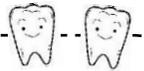
身のまわりの衛生に気を付けましょう。

• せっけんで手をよく洗いましょう。

• 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います。そのため、「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。また、64歳で24本以上自分の歯を保とうという運動を「6424（ろくよんにいよん）運動」といいます。

みなさんの歯は、6歳ぐらいから14歳ぐらいまでの間に、子供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。歯みがきだけでなく、よくかんでだ液を出すことによっても歯を守ることができます。

この機会に、歯と口の健康について考えてみましょう。



茨城をたべよう

レタス

茨城県は、レタスの生産量が全国2位です。旬は3～5月、10～11月の2回あります。

大きく分けて、丸まっている「玉レタス」とグリーンカールやサニーレタスなどの「葉レタス」の2種類があります。

ビタミンとミネラルがバランスよく含まれています。

とと(魚)をたべよう



ひたちなか市には、2つの漁港があって、季節によっておいしいお魚がたくさんとれます。

1年を通して「ひらめ」「あなご」「あわび」「伊勢エビ」「かつお」「かれい」「すずき」「たい」「たちうお」「まぐろ」などがとれます。

毎月10日は「お魚を食べようの日」です。