



6月4日から10日は 「歯と口の健康週間」です



「かむ」ということをあまり意識しないで食べているかもしれませんが、体にとってとても良い働きがあります。給食では、この週間にちなんだ献立を、6月10日に出します。よくかんで食べることを意識した献立や食材になっています。

かむことの効果

① むし歯を防ぎます

唾液が分泌され、唾液によってむし歯菌が活性化しにくくなります。

② 消化吸収を助けます

唾液の分泌量が増加し、その唾液には、消化を助けてくれる成分が含まれています。

③ 脳の働きを活発にします

あごを動かしてしっかりかむと、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。

④ 肥満を予防します

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎ肥満予防につながります。



6月は食育月間、毎月19日は食育の日です



食育の視点

☆食事の重要性

(食事の重要性、喜び、楽しさを理解する)

☆心身の健康

(望ましい生活習慣と食の自己管理能力)

☆食品を選択する能力

(正しい知識・情報に基づき、自ら判断する力を身につける)

☆感謝の心

(食べ物を大事にし、関わる人々へ感謝する心をもつこと)

☆社会性

(食事のマナー・食事を通じた人間関係形成能力を、身につけること)

☆食文化

(地域の産物・食文化や、食に関わる歴史等を理解し尊重する)

給食では、毎日地元の食材(新座市・埼玉県)を教室でお知らせしています。

今日は特に、3週目を中心に埼玉県の郷土料理を取り入れています。

- 5日(水) みそけんちん汁
- 19日(水) すったて
- 20日(木) 杓子菜ご飯
- 21日(金) (枝豆) 呉汁
- 25日(火) かてめし

