6月 給食だより

『食堂は教育の場』
～ 弘学館の給食は、好き嫌いなくすべてを楽しく食べる子どもを育てることを主眼としています。～

2024年6月　弘学館 給食室

梅雨の季節になり、ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日があったりと体調を崩しやすい時期です。体がだるいと感じて活動が鈍くなったり、食欲が落ちる人もでてくるかもしれませんが、規則正しい食生活を心がけ、元気に梅雨を乗り切りましょう！

また、**6月4日～10日は「歯と口の健康週間」**です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

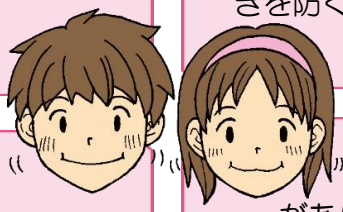
≪よく噛んで食べましょう！ ～噛むことの4つの効果～≫

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

≪消化を助ける≫

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

≪肥満を予防する≫



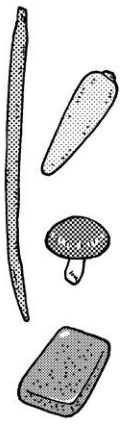
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

≪脳の働きを活性化する≫

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

≪むし歯を予防する≫

かみごたえのある食品



かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。

食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ（ぶどう、プルーンなど）・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにゃく・グミキャンディーなど

※イラスト等、少年写真新聞社刊　食育ブックより

《食育クイズ～6月～》

6月～8月が旬のとある果物は、目にいいと言われています。
それは次のうちどの果物でしょうか。

①ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 　②ﾊﾞﾅﾅ 　③りんご

※正解は来月の給食便りで…

5月の食育クイズの答え

②子孫繁栄を願うため

柏餅の名前にある柏の木は、新芽が育つまで古い葉が落ちない事から、新芽を子ども、古い葉を親に例え、跡継ぎが絶えないようにするという願いが込められています。