

# ＊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。～

2023年6月 弘学館 給食室

6月は「食育月間」です。みなさんにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

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。

## よくかんで食べる習慣を身につけよう！

### ☆よくかむことの効果

- ①食べ物の味がよくわかる
- ②消化・吸収がよくなる
- ③虫歯予防
- ④食べ過ぎ防止
- ⑤脳の働きを活発にする



### ☆かむ回数を増やすための工夫

- ①かみごたえのあるものを食べる
- ②食事の時に一口ごとにはしを置いて食べる
- ③飲み物で流し込んで食べないようにする
- ④一口の量を少なくする。



### ☆かむ回数を比べてみました

和食とファストフードのかむ回数を比べてみると 2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることがわかります。下の「かみごたえのある食品」を参考に、食事に気をつけてみましょう。



562 回

1019 回

資料：『誰も気づかなかった噛む効用』日本咀嚼学会編 窪田金次郎監修 日本教文社刊／『育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社刊

### 【旬の食材：うめ（梅）】

うめは、和歌山県でもっとも多く生産、出荷されています。6月頃に旬を迎えますが、出回る期間が短く、毒性物質（アミグダリン）が含まれているため、梅干しや梅酒などにして、毒をなくす加工がされます。

クイズ

Q. 梅の実を梅干しにすると、なくなるものはな—んだ？

答えは来月の給食便りで

