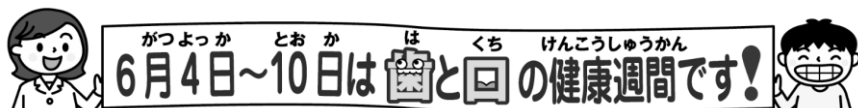


＜今月の給食目標＞ 「よくかんで食べよう」



6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。給食でも6月4日から10日は、特にかみごたえのある献立（カミカミ献立）を取り入れました。

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

◎よくかむと、どんないいことがあるの？

【おいしく味わえる】 よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。	【食べすぎを防ぐ】 ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり食べすぎを防ぐことができます。	【むし歯を防ぐ】 かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落とし、むし歯を予防するはたらきがあります。
【消化を助け、栄養の吸収が高まる】 細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。	【歯並びがよくなる】 かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。	【脳のはたらきがよくなり、心を安定させる】 よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」＝「生きる力」を育みましょう

生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、「食育」を家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが大切です。

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる	2 食事の重要性や楽しさを理解する	3 食べ物の選択や食事づくりができる
4 一緒に食べたい人がいる（社会性）	5 日本の食文化を理解し伝えることができる	6 食べ物やつくる人への感謝の心

こんなことも食育です

買い物や料理など、一緒に食事の支度をする



家族や仲間と楽しく食卓を囲む



給食センターでは、毎月19日前後に、食育の日になんだ献立を提供しています。健康に良いとされている和の食材「ま（豆）、こ（ごまなどの種実類）、わ（わかめなどの海藻類）、や（野菜）、さ（魚）、し（しいたけなどのきのこ類）、い（芋）」の食材を入れた「まごわやさしい献立」です。