



6月給食だより

平成29年度
高岡市立太田小学校

いよいよ梅雨の季節です。梅雨は、一年の中で一番気温と湿度が高くなり、食中毒を起こす原因となる細菌が活発に活動を始める季節です。

食事前の手洗いを習慣化し、衛生に十分気を付けて健康で元気に過ごしましょう。

6月は食育月間 ～毎月19日は食育の日～

食育とは、いろいろな経験を通して、食に関する知識や、食を選択する能力を身に付け、健全で豊かな食生活を送れる人を育てようとするものです。毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。高岡市の学校給食では、この19日に合わせ、毎月食育献立を実施しています。

ご家庭においても、食育力を高めるために家族で食卓を囲んで食事をしたり、子供たちに食事の準備や後片付けを手伝わせたりしてみてもいいでしょうか。

家庭の食育



家族で食卓を囲みましょう



お手伝いをしましょう

季節の野菜って
おいしいね！



今日の給食に国産の
しいたけがあったよ！



朝ごはんを食べましょう

よくかんで食べていますか？

かむことの効果



6月2日は「かみかみ献立の日」です！

◇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。食べ過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。だ液の働きによって、むし歯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とき、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収が良くなります。

◇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、脳の働きが活発になります。

☆かみごたえのある食品

かたいもの、繊維質の多いもの、弾力のあるもの（豆製品、ごぼう、こんにゃく、ナッツ類など）

