

6月 給食だより



かさおかしがっこうきゅうしょく
笠岡市学校 給食センター

◆おうちの人と読みましょう。

梅雨の季節になりました。雨の日が続くと、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。また、6月は食育月間です。家族と共に食事をするこ
とで、バランスのとれた食事の大切さやマナーについて見直す機会にしてみてください。

6月は、食育月間です！ 食べること＝生きること

「食べること」は、生きていく上で欠かすことができません。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが大切です。「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも食が重要である」と明記され、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



しっかりかんで食べてますか？

子どもの頃に、やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうことがあります。日ごろから、かむことを意識して、しっかりかんで食べましょう。

早食いは肥満のもと!?



早食いでは食べ物をかまずにのみ込んでいたり、一口の量が多くなっていたりする人ほど、肥満傾向にあるといわれています。あせらずにゆっくり食べましょう。

だ液の パワー

だ液はよくかむとたくさん出ます。小さくかみ砕いた食べ物とだ液が混ざり合うと消化吸収されやすくなります。また、だ液には口の中に残っている食べかすを落とし、酸性になった口の中をもとの状態に戻したりするむし歯予防の働きや、口の中の粘膜を保護する働きなどがあります。

魔法の水って？

