

食育 だより 6月

恵庭市
学校給食センター

暖かくなり、外での活動が増えてくる季節です。体に疲れをため込まないように毎日元気に過ごしたいですね。毎日を元気に過ごすためには、十分な睡眠としっかり朝ごはんを食べることが大切です。

…28、29、30!



よくかんで食べよう!



6月4日からの一週間は『歯と口の健康週間』です。歯の健康は生きていくうえで大切なことです。虫歯予防には、よくかんで食べたり、食事の時刻を決めておくことも大切です。よくかんで食べると、健康のためによい効果がたくさんあります。毎日の食事を通して、よくかんで食べる習慣をつけましょう。そのためには、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりを持たせたり、かみごたえのある料理を食卓に出すなどの工夫も大切です。

よくかむことのメリット

- ・味覚が発達する
- ・食べすぎを防ぐ
- ・消化を助ける
- ・むし歯を防ぐ
- ・脳を活性化する
- ・がんの予防に役立つ
- ・発音がはっきりする
- ・力を発揮できる

よくかむ食べ方

- ・一口15~30回ぐらいを目安にかむ
- ・急がずゆっくり食べる
- ・汁物や飲み物などで、流し込まない
- ・テレビを見ながらなど、ながら食べをしない

かみごたえのある料理



食育月間です!



※6月は「食育月間」です。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるといっても過言ではありません。ご家庭でも食べることの大切さ、楽しさや喜びをあらためて考えてみませんか。