

# 給食だより 6月号

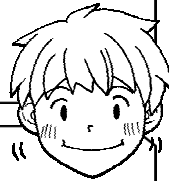
6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」で、6月4日は虫歯予防デーです。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

☆6月7日は歯科検診の日です

## よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

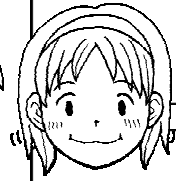
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける酵素(アミラーゼ)が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。

### 消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

### 肥満を予防する



### 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

## かむことと脳の関係とは？



虫歯予防を行うには、歯磨きで歯垢を落とすと同時に、丈夫な歯を作ることも大切な仕事です。そこで、歯を強くする栄養素を含んだ食材を見ていきましょう(^▽^)/

◎カルシウム...牛乳・乳製品・小魚・大豆製品・干しエビ  
丈夫な歯を作るうえで最も欠かせない栄養素です。牛乳が嫌い、飲めない人はカルシウム不足に陥りがちなので、小魚や大豆製品からしっかりと摂りましょう。

◎ビタミンD...魚・きのこ・卵・ちりめんじゃこ(しらす干し)  
単独でも効果的ですが、カルシウムと一緒に摂ることでカルシウムの吸収がよくなり効果を発揮しやすくなります。

◎ビタミンC...野菜(ブロッコリーなど)・果物(柑橘系など)  
歯や骨を強くする働きがあるビタミンCは成分を逃がさないためにも煮る・茹でるよりも炒める方が良いといわれています。



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

## 梅雨期の衛生管理

梅雨時は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗い！石けんでしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気をつけ、食中毒などにかからないためにも、日頃の生活をととのえて免疫力を高めるようにしましょう。

### 食中毒の予防3原則！

①菌をつけない...生食用の食品と加熱用の食材を一緒にしない。

②菌をふやさない...調理したものはすぐに食べる。食べないときは冷蔵庫に入れる。

③菌をやっつける...加熱して菌を殺す。(加熱調理 75℃、1分以上)

