

# 給食だより 2021年



## 6月のテーマ:「よく噛んで食べる力を育てよう」

雨の多い季節になりました。気温や湿度が高くない、食欲もダウンしがちです。



晴れ間には外で体を動かし、お腹を空かせてご飯をもりもり食べて、元気な身体をつくりましょう♪6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。噛むことは食べることの原点です。歯と口の健康のために、カルシウムの多い食品や噛み応えのある食事を取り入れるなど、食事の時には、しっかりとよく噛んで食べるようにしましょう♪

### ★噛むことの4つの効果★

#### 1.消化を助ける

よく噛むことで、食べ物が小さくなりだ液(消化を助ける成分を含む)と良く混ぜて胃に送られます

#### 2.肥満を予防する

よく噛むことで、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過ぎを防ぐことができます

#### 3.脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かす事で顔周りの血管などが刺激され脳の血流が良くなって脳の働きが活発になる

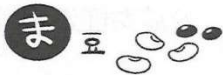
#### 4.虫歯を予防する

だ液には食べかすをとるなど、口の中を掃除してくれる働きがありますよく噛むことでだ液が多く出ます

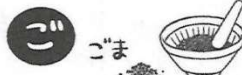
### おうちで食育

#### 無理なくとろう! 「まごわやさしい」

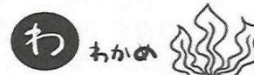
「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなく取り入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事に取り入れましょう



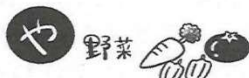
大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富



たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。



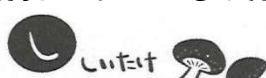
わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる



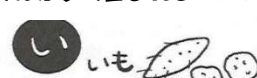
ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる



良質なたんぱく質が豊富な魚。青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある



しいたけをはじめとしたきのこ類は、ビタミンDが豊富



じゃが芋やさつまいろ、里芋、山芋など芋類は、ビタミン類や食物繊維が豊富