

湿ったあたたかい風が窓から入ってくるようになりました。そろそろ梅雨入りですね。じめじめした空気は食中毒を発生しやすくします。給食室では毎日細心の注意をはらって衛生管理を行っていますが、この時期、給食の前には特に手洗いをしっかり行いましょう。

6月は食育月間です!

ご家庭でも一緒に確認してみるのはいかがでしょうか。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心をもち、食を通じたコミュニケーションを大切にしましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかり食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通じた環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んではいける力をつけましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

1回の食事で平均3990回噛んで食事をしています!!



弥生時代代表 卑弥呼

みなさんは、よく噛んで食べ物を食べていますか? 「噛む」という行為は単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにとっても重要な働きをしています。よく噛むことはむし歯を予防するだけでなく、健康的な生活の近道にもなるのです。ずっと時間をさかのぼり、卑弥呼(邪馬台国)のいた時代(弥生時代)は、食事一回分のかむ回数は平均3,990回で、時間も50分かかっていたといわれています。それに比べ我々現代人のかむ回数は約600回、時間もたったの10分しかかかっていません。卑弥呼の時代の人たちはよい歯や歯ぐきをしていたと言われていました。今回は噛むことの8大効果、「ひみこのはがーぜ」を紹介します。

合い言葉は…

「ひみこのはがーぜ」



まん(肥満)の防止

よく噛むと満腹中枢に対して食欲抑制メカニズムが働き過食を防ぎます。



かく(味覚)の発達

よく噛んで食べることで、食べ物の味がよく分かります。



とば(言葉)、発音の発達

よく噛むことで顔の筋肉が発達し発音が明瞭になります。また、表情筋も発達するので、顔の表情も豊かに若くなります。



う(脳)の発達

顎の筋肉の刺激が脳に伝わり、脳の動きを活発にします。



(歯)の病気の予防

よく噛むと唾液の分泌が促され口内がきれいになり、歯肉も丈夫になり、歯の病気にかかりにくくなります。



ん(ガン)の予防

唾液の中の成分は発ガン性作用を消す働きがあります。



ちょう(胃腸)の働きをよくする

よく噛むと消化酵素がたくさん出て消化を助けます。また、細かく砕くことで、胃腸への負担が和らぎます。



んしん(全身)の活力を生む

グッと丈夫な歯を噛みしめて、力を発揮することができます。

