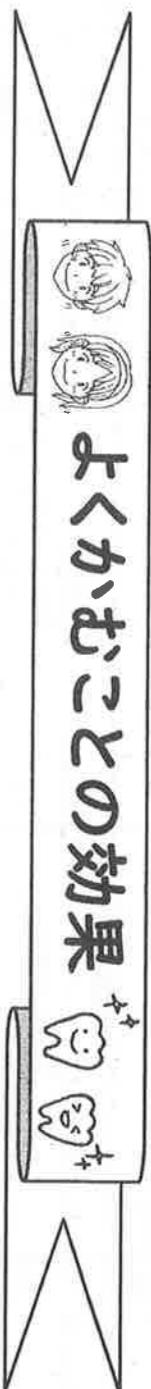


●○食育だより●

いただきます ◀ 6月 ▶

令和6年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識して、しっかりかむようにしましょう。

また、歯と口の健康を保つために、食後に必ず歯みがきをするなど、どんなことができるか、家族みんなで考えてみましょう。

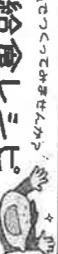
肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出 て食べ物のみ込みや 消化・吸収を助けます。	かむことによって出 ただ液の動きで、もし 歯を予防します。

かむことと脳の関係とは?

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、脳の血流が良くなります。そして、脳の動
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、食べ過ぎを防止する効果もあります。

かまない子が増えています!

みんなは、よくかんで食事をしていますか?
やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が
衰えてしまいます。
よくかむことは、健康に深く関わっています。
かみごたえのあるものも、食べるようになります。



《栄養教諭のつぶやき…》

4月、5月といわしを給食に出した。このいわしには、小さな小骨がある。しっかりかんで食べれば十分食べられる骨なのだが、毎回、小骨が刺さったという声を聞く。また、筑前煮など、根菜が入っている煮物は、残りが多く、れんこんをもっと柔らかく煮てほしいという声もある。「よくかんで食べること」ということはとても大切なことで、子どもたちにもしっかりとかんで食べてほしい。6月の給食には、よくかんで食べないといけないものを、いろいろ出してみた。みんな、しっかりとよくかんで食べてね!

6月は食育月間です

毎年6月は

毎月19日は

食育月間 食育の日



《栄養教諭のつぶやき…》

給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

«チキンチキンごぼう»

—材料—(5人分) —作り方—

鶏もも肉 200g ① 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておきます。
片栗粉 適宜 ② ごぼうは、皮をむいて、乱切りにします。
ごぼう 200g ③ 揚げ油を180°Cに熱し、②のごぼうを素揚げします。
揚げ油 適宜 ④ ①の鶏肉を揚げます。
しょうゆ 大さじ1強⑤ 調味料を合わせて、ひと煮立ちさせます。
みりん 小さじ2 ⑥ ⑤のタレに揚げたごぼうと鶏肉をからめます。
砂糖 小さじ1
水 大さじ1弱 おいしいです。

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日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。