



しょくいくだより

令和5年 6月
船橋市立二和小学校

梅雨の時期となりました。気温もあがり、じめじめした日が続くと、私たちの体はだんよりつかれやすくなります。毎日の食事をしっかりととりましょう。



6月は、食育月間です



健康的な食生活を送ることは、子どもたちにとってとても大切です。この機会に普段の食生活を見直してはいかがでしょうか。



◎◎◎日本型食生活のススメ◎◎◎



日本型食生活は主食の米を中心に、魚介・畜産物・野菜・果物など、さまざまな食材を組み合わせた食事、炭水化物・たんぱく質・脂質のバランスがとれた理想的な食事といわれています。最近では畜産物や脂質の摂取量が多くなっていて、栄養バランスがくずれていますので、もう一度自分の食生活をふりかえり、「日本型食生活」を実践してみましょう。



食物繊維 たっぶり

昔ながらのおそうざい

うの花あえ	ひじきの煮つけ	煮豆
かぼちゃと小豆のいとこ煮	青菜のおひたし	さつまいもの甘煮



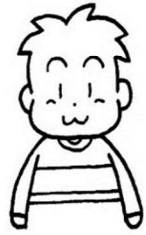
よくかんで、食べていますか？

よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べましょう。



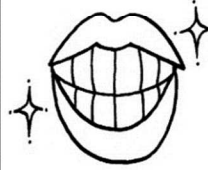
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



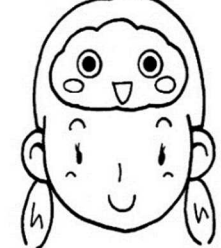
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

クイズ？？ むし歯になりやすい間食はどっち!?

(ヒント) 「甘い」「歯につきやすい」などの特徴があります。

①

フランスパン

せんべい

りんご

②

チョコレート

ケーキ

キャラメル