

6月 食育だより

令和5年6月1日

船橋市立二宮小学校

毎年6月は、「食育月間」です。給食では、かむかむ献立や船橋産の旬の食材を食べて知る日、県民の日献立などを行うことで、食や健康への理解を深めていきます。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そのため、カルシウムの多い食品やかみごたえのある食品を献立に入れていきます。

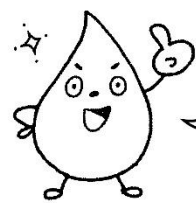
こんげつ きゅうしょくもくひょう 今月の給食目標

よくかんで食べよう

かむこととだ液の働き

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。よくかむことで、満腹中枢が刺激され「おなかいっぱい」と感じることで食べすぎを防いだり、あごの筋肉が動くことで脳が活性化したりします。だ液がたくさん出ることもその1つです。だ液には、さまざまな働きがあります。しっかりだ液を出して、歯や口の健康を保ちましょう。

だ液の働き



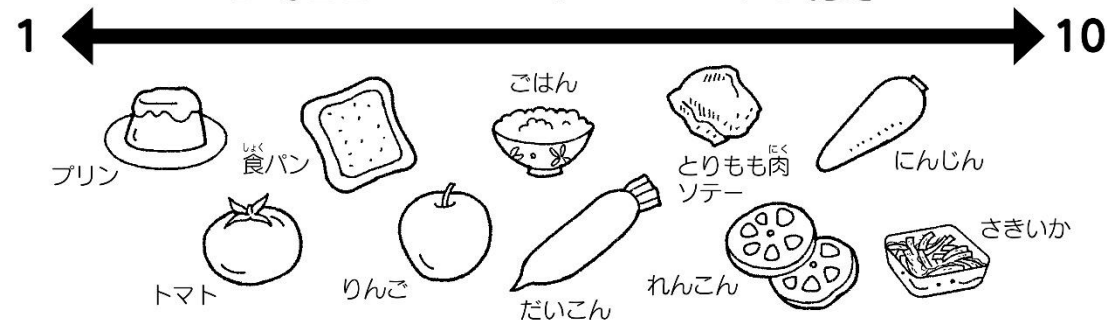
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

かみごたえのある食品を食べよう

給食では、かむ力を身につけるためにかみごたえのある食品を出すことがあります。おうちでも、毎日の食事で意識してかみごたえのある食品を食べるようにしましょう。

食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

うどんご しょくじ しかた 運動後の食事の仕方

6月に入り、だんだんと暑くなってきました。これから梅雨に入り、より蒸し暑くなっていきます。運動をして体がへとへとのときには、内臓も疲れています。スタミナをつけようとして無理に揚げ物などの消化にかかるものを食べると、内臓は余計に疲れてしまいます。運動をして疲れたときには、消化に良いものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

