

食育だより

令和6年6月号

船橋市立湊中学校

いよいよ梅雨に入ります。これから夏にかけては、気温・湿度とも高くなり、体調を崩す人も多くなります。

雨が續くと、身体も気持ちも前向きになれない時もあると思います。そんな時こそ、楽しい食事（給食）の時間を過ごしてもらいたいと思っています。給食室職員一同、おいしい給食作りを目指してがんばります！



6月4日～10日は歯と口の健康週間
よくかんで食べよう！

よくかむ 8大効果

ひ 肥満予防

満腹中枢が刺激され、太りすぎを予防します。



ひみこの

は



が

いーぜ

は 歯の病気予防



唾液の分泌で、歯の汚れがきれいになります。

み 味覚の発達



よくかんで食べると、食べ物の味がわかります。

か ガン予防

発ガン物質は、唾液に30秒つけておくと、毒消されます。



こ 言葉の発音はっきり

あごが発達し、かみ合わせもよくなるので、自然に正しい口の開き方ができて、正しい発音ができます。

今から2000年前の邪馬台国の卑弥呼に比べると、私たちは1/6しか食べものをかんでいないため、あごの力が弱っています。よくかむと、いいことがいっぱい！！

い 胃腸が快調



胃液・すい液などの消化液の分泌をよくして、消化吸収がよくなります。

の 脳の発達

血液量が増加し、脳へエネルギーが補給され、記憶物質が増加します。



ぜ 全力投球

歯やあごが強くなることによって、かみ合わせがよくなり、集中力がアップします。



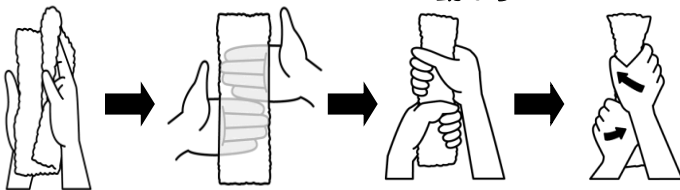
ふきんの使い方をマスターしよう

湊中学校では給食でランチルームを使い終わった後、クラス持ち回りでランチルーム掃除をしますね。テーブルをふく様子を見てみると、慣れない手つきの生徒が多く見られます。そこで、今回はふきんの使い方についてお話します。

1 洗う



①たたむ ②たてにおく ③両手を親指の方に動かす



ふきんをきれいにして、テーブルの汚れを
しっかりふきとることができるようにしましょう。

2 すすぐ



ふきんの汚れを落とすため、
「1 あらう」～「2 すすぐ」を
繰り返します。バケツを使う場合は、
水が汚れたらとりかえましょう。

3 しぼる



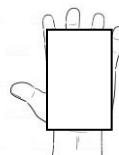
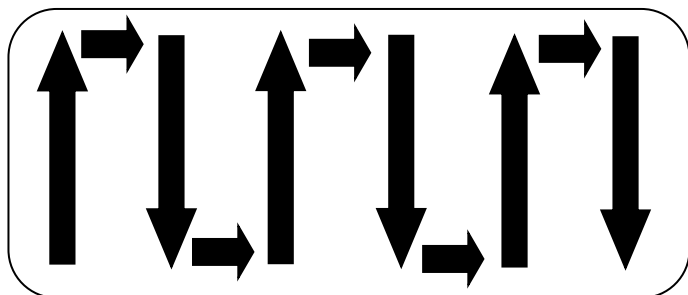
ふきんは
縦向き！

しぼる時には、
両手の親指を
内側に動かします。



丸めてしぼると、水が
残ります。
びしょびしょのふきんは
使いづらいよ。

4 ふく



ふきんは
手のひらの
サイズに
たたみます。

ふきのこしがないう
に「ワイパーふき」に
します。すきまがない
ようにふきます。