

6月給食だより

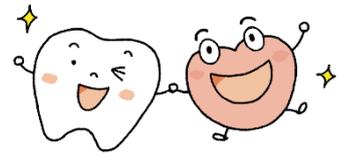


今月の目標 「よくかんで食べよう」

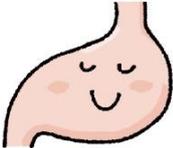
6月は食育月間です。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について家族で考えてみましょう。

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です！

よくかんで食べることは、体にいい働きがたくさんあります。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。そのため、普段からしっかりかむように心掛け、歯と口の健康を保ちましょう。



よくかむことの効果

<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

世界の料理「ベトナム」～バインミー～



はさんで食べよう！

バインミーは、ベトナムのサンドイッチです。やわらかいフランスパンに切り込みを入れて、バター、パテを塗り、野菜やハーブ、肉などを挟んで、魚醤などのソースをかけます。持ち運びしやすいことから、屋台だけでなく、バスターミナルなどでは、駅弁がわりとして売られている庶民のファーストフードです。給食では、豚肉と野菜を炒めて、ハーブや魚醤などが入ったソースで味付けをします。背割れコッパンに豚肉の炒め物を挟んで食べてください。