

給食だより 6月

平成29年度
高岡市立川原小学校

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることは、消化をよくするだけでなく、脳へ刺激を与え、体の働きを活発化させます。この機会に噛むことの大切さを見直してみましょう。

「噛む」8大効用・・・ひみこのはがいで



噛むことの8つの効用の頭文字をとると「ひみこのはがいで」となります。


ひ 肥満予防
よく噛むことで脳にある満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。




み 味覚の発達
よく噛んで味わうことで、食べ物の味がよくわかります。




こ 言葉の発音
よく噛むと口の筋肉が鍛えられ、言葉をはっきり発音することができます。




の 脳の発達
噛む運動は脳細胞を活発にし、子供の知育を助け、高齢者では認知症予防になります。




は 歯の病気を防ぐ
よく噛むことでだ液が出て、口の中をきれいに保ちます。




が がん予防
だ液中の酵素には、発がん物質の作用を抑える働きがあるといわれています。



い 胃腸の働きを促進
よく噛むことで消化酵素がたくさん出て、消化を促進します。



ぜ 全身の体力向上
噛みしめることで全身に力がわきます。




給食☆レシピ

《ほうれん草と切り干し大根の浸し》

<p>材料</p> <p>ほうれん草・・・2/3束</p> <p>きゃべつ・・・葉2枚</p> <p>切り干し大根・・・8g</p> <p>しょうゆ・・・大さじ1/2</p>	<p>作り方</p> <p>① ほうれん草はゆでて2cmほどに切る。</p> <p>② きゃべつはゆでて、短冊切りにする。</p> <p>③ 切り干し大根は水で戻し、軽く湯通しする。</p> <p>④ ①～③の水気をしぼり、しょうゆであえる。</p>
---	---

6月1日(木)のかみかみ献立からレシピを紹介いたします。切り干し大根は歯ごたえがあり、よく噛むことができます。また強い歯を作るカルシウムが多く含まれています。



6月は「食育月間」です！
食育とは、生涯にわたって健全な食生活を実践できる人間を育てることです。家庭でも「食事の挨拶をきちんとする」「苦手な食べ物に挑戦する」など、ちょっとしたことに気を付けることが食育につながります。