

給食だより

令和3年 6月

6月4日から10日までの1週間は、「歯と口の健康週間」です。健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。

「かむこと」を考えてみましょう

みなさんは、毎回の食事においてしっかりかんで食べることを心がけていますか？

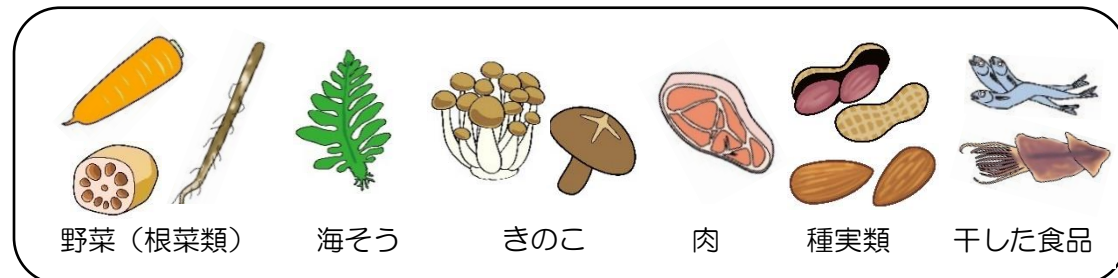
私たちは、食べ物をかんで細かくして体にとり入れています。よくかんで食べないと、だ液の量が減少したり、胃腸に負担をかけたりしてしまいます。かむことを少し意識してみましょう。



かみごたえのある食べ物を食べよう

かみごたえのある食べ物とは、単に硬いものというわけではなく、口の中で何回もかまなければ飲み込めない食品のことです。例えば、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえがあります。

かみごたえの多い食品



6月は食育月間です

平成17年7月に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育を広く浸透するために毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定められました。

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものとされています。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることで

毎日の暮らしの中で、家庭でも食育を行うことが大切です。

「食」をめぐるさまざまなことについて、みんなで話し合ってみましょう。



免疫機能を正常に保つためには、自律神経のバランスを整えることが大切です。自律神経の働きは、心理状態（ストレス）に大きく影響されます。ストレスに対処しながら、生活習慣を見直すことが免疫力を高めることにつながります。



1. 体を動かそう



2. バランスのよい食事



3. よく笑おう



4. 体を温めよう



5. リラックスできる時間をつくろう



6. ぐっすり眠ろう