

# 給食だより

令和元年6月号  
下妻市立下妻中学校



6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響するので、普段の食生活を見直してみましょ。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、歯と口の健康を意識しましょう。

## 6月は食育月間

いばらきの食育スローガンは「おいしいな」です。「おいしいな」は食育を実践するために何から始めたらよいのかを示した茨城県独自の合い言葉です。普段の生活の中で実践できるものなので、気軽にはじめてみませんか？

お

### おはよう、ごはんを食べましょう

朝食を食べるためには、早寝早起きが必要になるなど、生活習慣改善のカギとなります。朝食を食べることや、1日3食規則正しく食べることから、望ましい生活リズムを整えましょ。

い

### いただきます、ごちそうさまを言いましょ

命をもらった動植物、食に関わる方々や料理をしてくれる方々の活動があつて、私たちは食べ物をいただいています。食べ物を大事にする気持ちや、作ってくれて「ありがとう」の気持ちを言葉で表しましょ。

し

### しっかり野菜を食べましょ

不足しがちな野菜をしっかり食べましょ。毎日の食事にあと一品、野菜のおかずを加えると栄養バランスが整います。一日に必要な野菜の量は350g以上です。

い

### いばらきの食べ物を味わいましょ

地域の日常生活や伝統行事などと結びついて食材や料理、食文化は私たちの誇りです。茨城の豊かな食材を味わう機会を大切に、食に関する文化を学びましょ。

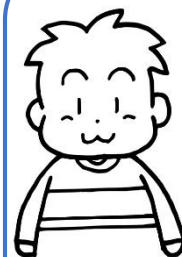
な

### なかよくみんなで食事を楽しみましょ

家族や友人と一緒に食事をして、コミュニケーションをとりながら食事を楽しみましょ。

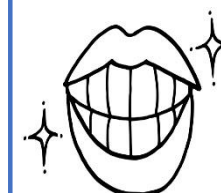
## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

みなさんは食事にどれくらいの時間をかけていますか？1食にかかる時間は20～30分、1口を25回以上噛むことが理想とされています。噛むということは体にとってとても大切な働きをしています。ではなぜ、よく噛んで食べると体にいいのでしょうか。噛む事の効果について見てましょ。



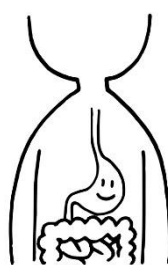
#### ★肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぎ、肥満予防につながります。



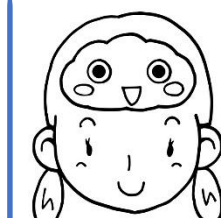
#### ★虫歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、虫歯菌が活性化しにくくなります。



#### ★消化・吸収をよくする

食べ物を細かくかみくだき、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



#### ★記憶力をアップ

しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。



## 食中毒に気を付けましょ



じめじめした梅雨の季節がやってきます。高温多湿のこれからの時期は、細菌性の食中毒が発生しやすくなります。特に衛生に気を付けましょ。

予防のためには「菌をつけない ふやさない やっつける」です。しっかりと石けんで手洗いをする、調理の時は十分な加熱をする、生肉は食べないなど日頃から気を付けるようにしましょ！



石けんを使ってしっかり手洗い！食中毒を予防しましょ！！