

給食だより

津市立南が丘小学校

きゅうしょくだより 6月号

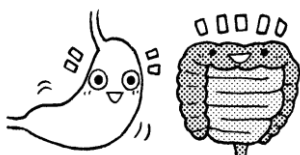
雨の多い季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べていますか？ いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になったり、脳の働きが活発になったりするともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事にいかしましょう。

かんでよい効果

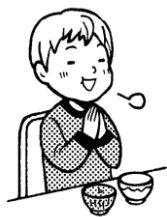
消化吸收を助ける



虫歯予防



満腹になりやすい



脳の働きを活発に



魔法の水って？



6月は食育月間



6月は食育月間です。食育月間は、食育の推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。

食育は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。

自分の生活をふり返って毎日の食について考えてみましょう。



食べ物クイズ

むし歯になりやすいおかしランキング 3位はウエハース、2位はキャンデーです。では、1位は何でしょう。

- ① グミ ② キャラメル ③ せんべい

答えは、②キャラメル

順位は虫歯を作る原因から判定されました。原因の1つ目は食べかす。2つ目はおかしを食べている時間の長さです。3つ目は、糖分が口の中に残っている時間の長さです。その結果、歯にくっつきやすく長く食べることになるキャラメルが1位になります。