

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

6月1日から給食再開となります。衛生に気を付けて、配膳や食事をしましょう。そして、毎日3度の食事をしっかり食べて生活リズムを整え、免疫力を高めて元気にすごしましょう。

また、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。

免疫力を高めよう

ウイルスや病原菌などが体内に入ってきたときに侵入してきた異物から体を守ろうとしてくれる力を「免疫力」といいます。病気から体を守るために、免疫力を高めることが大切です。

免疫力を高めるために とりたい栄養素

たんぱく質

元気な体を作るために必要です。

ビタミンA

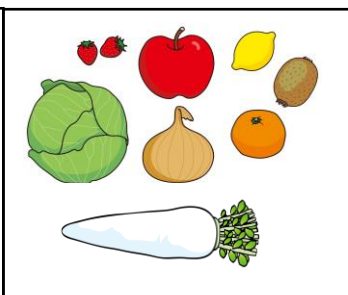
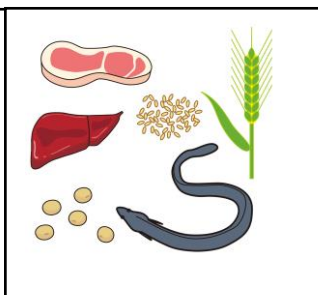
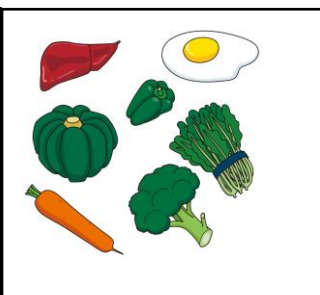
のどや鼻の粘膜を丈夫にします。

ビタミンB₁

体に疲れをためない働きがあります。

ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます。



ゆっくりよくかんで食べましょう

今月は、「歯と口の健康週間（6月4～10日）」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事できるように、よくかむ習慣を身につけて歯を大切にしましょう。

食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってからのみ込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係します。かむ力をつけるために、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べましょう。

よくかむと、食べる量が少なくても満腹感が得られやすく、食べすぎが抑えられて肥満の予防につながります。これは、「かむ」ことにより、脳にある満腹中枢が刺激されて食欲が抑えられるからです。また、よくかむことで消化作用が早まり、血糖の上昇やインスリンの上昇、食後の体温の上昇も早まることが満腹感につながります。肥満の予防には、何をどのくらい食べるかだけではなく、食べ方も関係します。



かみごたえのある食品

