

むし歯を防ぐ食生活で8020!



「8020運動」とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な歯で食べ続けられるように、今からむし歯なりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

6月4日のむし歯の日には、給食に「するめの酢の物」が登場します。するめはよく噛んで食べる食品の一つです。しっかり噛むことで、だ液がたくさん出て口の中をきれいにしてくれるだけでなく、あごも丈夫になります。今月はしっかり噛んで食べる「カミカミメニュー」が登場します。どれがカミカミメニューか考えながら食べてくださいね。

か こうよう あいことば
噛むことの効用 合言葉は『ひみこのはがいーぜ』



ひまんよぼう 肥満予防
 よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぐことができます。



はびょうきよぼう 歯の病気の予防
 よく噛むと出てくるだ液は、むし歯や歯周病を防ぎます。



みかくはったつ 味覚の発達
 よく噛んで味わうと、食べ物の味がよく分かるようになります。



がんの予防
 だ液中の酵素には発ガン作用を消す働きがあります。



ことばはつおん 言葉の発音はっきり
 よく噛んで口のまわりの筋肉を使うと、表情が豊かになり、発音もきれいになります。



いちょうはたら そくしん 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助けます。



のうはったつ 脳の発達
 よく噛むと、脳細胞の働きを活発になります。お勉強のときにしっかり考えることができますようになります。



ぜんしんたいりよくこうじょう ぜんりよくとうきゅう 全身の体力向上と全力投球
 おおきな力が必要なとき、歯をくいしばることで力がわくため、噛む力が役立ちます。

給食だより



6月

H28.5.30

七城小中学校

文責 鬼塚

6月は食育月間!

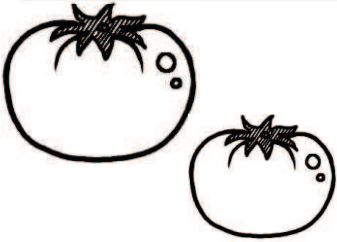
平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



ふるさとくまさんデー



~きくちのおいしいあじめぐり~

6月のふるさとくまさんデーは「トマト」です。給食に「やさしいトマトスープ」として登場します。

トマトはナス科の植物で、ビタミンA・C、ミネラル、食物繊維をバランスよく含んでいます。鮮やかな赤い色の正体は「リコピン」という色素で、ビタミンEの10倍ほどの抗酸化力を持ち「若返りのビタミン」とも言われ、がんの予防や進行を食い止める色素として注目を集めています。



かがわけん あじめぐり~香川県~



6月のあじめぐりは「香川県」です。香川県のいろんな味が登場します。

「ふしそうめん汁」は香川県の特産物である、「ふしそうめん」の入った汁物です。「ふしそうめん」とは、そうめんを作る時にできる麺です。そうめんを棒に吊して、長い箸で上下に延ばしたとき、棒にかかっていた部分は曲がります。その曲がった部分を切り取ったものが、ふしそうめんです。ちなみに、まっすぐに伸びている部分の麺は「手延べ麺」といいます。

香川県に行った気分食べてみて下さいね。