

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、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

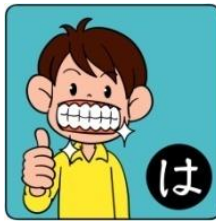
するめはよく噛んで食べる食品の一つです。しっかり噛むことで、だ液がたくさん出て口の中をきれいにしてくれるだけでなく、あごも丈夫になります。今月はしっかり噛んで食べる「カミカミメニュー」が登場します。どれがカミカミメニューか考えながら食べてくださいね。

か こうよう あいとほ
噛むことの効用 合言葉は『ひみこのはがーぜ』



ひ 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 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 味覚の発達

よく噛んで味わうと、食べ物の味がよくわかるようになります。



が ガンの予防

だ液中の酵素には発ガン作用を消す働きがあります。



こ 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 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 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るようになります。



ぜ 全身の体力向上と全力投球

大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

H29.5.31

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。



♪ 絵本の世界を食べ歩き♪

今月は小学校の読書週間に合わせて、絵本に登場する料理を給食で再現してみました。七城小学校の図書委員会さんのリクエストメニューで、献立名も考えてもらいました。皆さんも色々な本を読んで、自分の世界を広げていってくださいね。

12日(月)「おむすびまでまで(小澤俊夫/松村雅子再話、くもん出版)」

献立名：ころりんおむすび

13日(火)「おだんごスープ(角野栄子、偕成社)」

献立名：おもいでのおだんごスープ

「ラネコぐんだんパンこうじょう(工藤ノリコ、白泉社)」

献立名：元気モリモリコロッケパン

14日(水)「おやまごはん(西内ミナミ、偕成社)」

献立名：おやまごはん

15日(木)「スパゲッティがたべたいよう(角野栄子、ポプラ社)」

献立名：おばけのアッチのスパゲッティ

「フルーツポンチはいできあがり(角野栄子、ポプラ社)」

献立名：元気フルパワーポンチ

「サラダでげんき(角野栄子、福音館書店)」

献立名：もりもりパワーサラダ

16日(金)「いちばんのり(おかいみほ、BL出版)」

献立名：ごはん村の豆腐の味噌汁

図書委員会さんの
リクエストメニュー、
オリジナルの献立名です！
お楽しみに☆

