

給食だより 6月

雨の多い季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。また、6月4日（火）から10日（月）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。

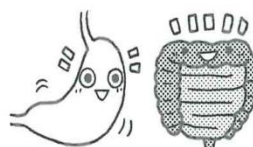
よくかんで食べていますか？

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る、脳の働きが活発にな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生かしましょう。



かんでよい効果

消化・吸収を
助ける



むし歯
予防



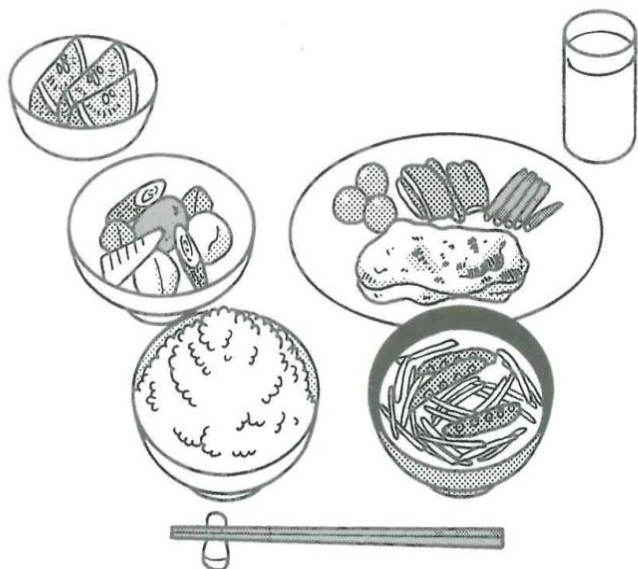
満腹に
なりやすい



脳の働きを
活発に



スポーツをしている子どもの食事



スポーツをしている子どもには、たくさんのエネルギーや栄養素が必要です。

でも、特別な食事は必要ありません。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえて栄養バランスをととのえて、エネルギー量を多めにとるようにします。

また、試合の前は主食を多めにして、消化しにくいものや揚げもの、生ものを避けた食事がよいでしょう。