

6月給食だより

令和6年度
幸手市立幸手中学校

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちには、健全な食生活を送ることがとても大切です。食生活は、心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してはいかがでしょうか。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時には、しっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。



「歯と口の健康週間」

6月4日から「歯と口の健康週間」です。よくかんで、歯の健康を保ちましょう。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

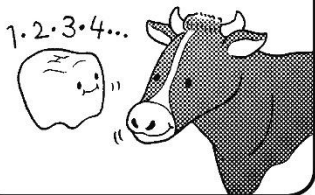
食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の動きも活発になります。



よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

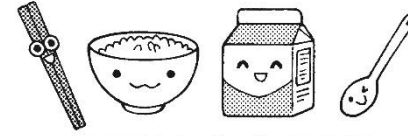
少なめ!



©少年写真新聞社2021

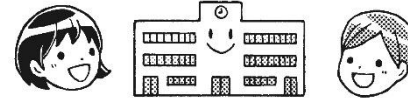


今月の給食目標 清潔な環境で給食を食べよう



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。

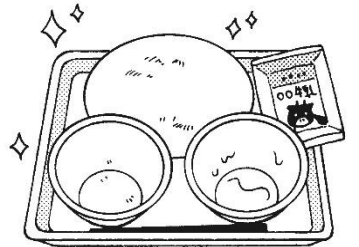


環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。



試合前日の食事について

今月11日から学校総合大会地区予選がはじまります。試合前の食事は、何に気を付けたいでしょうか。試合前日、試合当日の食事について紹介します。



試合前日

- ① 糖質をいつもより多めに摂るようにしましょう。ご飯・パン・めん類・もち等または、いくつかを組み合わせると量を増やすことができます。
- ② 摂った糖質をきちんとエネルギーに変えるには、ビタミン類が必要になります。ビタミン確保のため葉野菜・果物をしっかり食べましょう。
- ③ 消化に時間のかかる脂質やお腹を下す可能性のある生ものは控えた方がいいでしょう。

試合日当日

○基本は前日と同じく、糖質を中心としたメニューにします。試合が始まるころに、まだ消化しきれていない食べ物が胃の中にあるとパフォーマンスは低下します。消化の良いものを選びましょう。