6月給食だより

宇部市立川上小学校
宇部市立川上中学校

運動会も終わり、梅雨入りももうすぐです。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

かむって、こんなにすばらしい

6月4日からは歯の衛生週間です。
食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にもとても密接につながっています。
よくかんで食べると、体や心にいいことがたくさんあります。

むし歯を予防する!

歯並びや発声がよくなる!

食べ過ぎを防ぐ!

リラックスできる!

消化・吸収をよくする!

記憶力を高める!

表情が豊かになる!

運動能力を
フルに発揮できる!

昔の人と比べ、現代に生きている私たちのかむ力は低下してきているといわれています。よくかまないと食べられない、固い（かみごたえのある）伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことが関係するようです。また子どもたちの中には、よくかむ前に汁ものや飲みものを口に一緒に入れて流し込んでしまう様子も見られます。このままでは“かまない人”ではなく、“かめない人”がどんどん増えるかもしれません。

国では“一口３０回かむ“ことをすすめています。よくかんで食べることの大切さをあらためて考え、かみごたえのあるものも食卓に並べながら、意識して、よくかむように習慣づけましょう。

めざせ！一口30回

6月は「食育月間」です!

毎月19日は「食育の日」そして毎年6月は「食育月間」となっています。毎日の食事は子どもの健康づくりに大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育て、自分で判断し生活できる大人になるためにも食育が果たす役割には大きなものがあります。ご家庭でも日常の生活の中で食育に取り組みましょう。