

給食たより

文京区立昭和小学校

6月号

○6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物をよくかんでおいしく味わうためにとっても大切です。給食でも、噛み応えのある食材を取り入れていきます。

○キュウリやトマトなど、夏野菜がおいしい季節ですね。

6月26日に2年生が旬のとうもろこしを皮むきします。

皮むきをしたとうもろこしは、全校分の給食に使います。



○文京区では、次世代を担う子どもたちが伝統的な食文化である「和食」の良さを再認識し、和食の保護・継承と情報発信ができるように、学校給食において学期に1回「和食の日」の取り組みを行います。

1学期は、6月17日に実施します。

*文京区内の各小・中学校共通の献立で実施します。

6月の目標

決まった時間で楽しく食べましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

