


# 給食だより

## 6月号

**6月4日から「歯の衛生週間」が始まります**

かむことと歯の健康には密接な関係があります。今月はよくかんで食べることの効果を取り上げます。

### 〈 噛む8大効果 〉

- 
- ひ** 肥満予防…早食い、食べすぎを防止する。
  - み** 味覚の発達…食べ物本来の味がよくわかるようになる。
  - こ** 言葉の発音…あごの発達・歯並びがよくなり、正しい発音ができる。
  - の** 脳の発達…あごの筋肉を動かすと刺激となり、脳の働きを活発にする。
  - は** 歯の病気予防…子供に増えている歯周病などの病気を防ぐ。
  - が** がん予防…だ液には、発がん作用を消す働きがある。
  - い** 胃腸の働きを促進…消化酵素が出て、消化を助ける。
  - ぜ** 全身の体力…噛みしめると、全身に力がわく。

### 〈 よく噛んで食べるコツ 〉

- ・どんな味がするか意識しながら食べる。
- ・食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回噛むようにする。
- ・噛みごたえのある食べ物を取り入れる。  
(給食では、じゃこ・ひじき・切り干し大根などを多く取り入れるようにしています)
- ・口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない。

### **6月は食育月間です**

心身ともに健康で、毎日生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減ってきているといわれていますが、子供のころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

### 〈 家庭ではこんな食育を 〉

- ・一緒に食事の支度をする…買い物・調理の経験は、食べ物を大切にする心を育みます。
- ・共食の回数を増やす…会話を楽しみながら、ゆっくり食事する機会を増やしましょう。
- ・朝ごはんを食べる…早寝・早起き・朝ごはんを、生活リズムを整えましょう。
- ・栄養バランスを考える…主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスがよくなります。
- ・行事食や郷土料理を取り入れる…「わが家の味」を子供たちに伝えてあげてください。

### **渋谷ワンダフル給食プロジェクト**

渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的とする渋谷ワンダフル給食プロジェクトがスタートします。6月はワンダフル給食として『鶏モモ肉もぐレモラータ仕立て(バターライス)、イタリア風マセドアンサラダ、果物(メロン)、牛乳』が登場します。6月以降も多くのメニューが登場予定です。お楽しみに。