

6月

給食だより

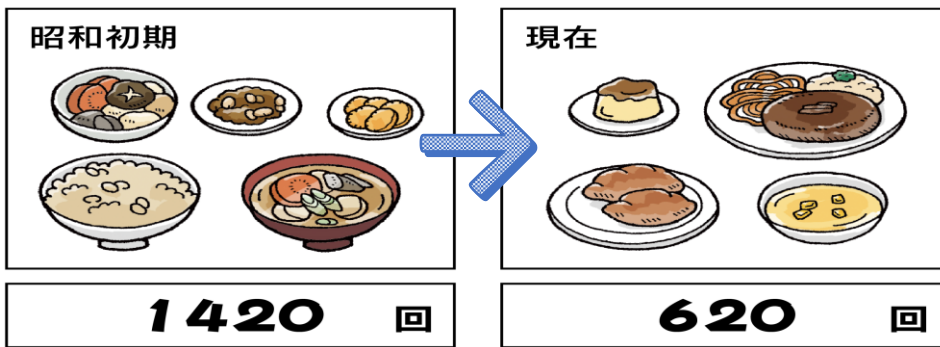


6月の給食目標「よくかんで食べよう」

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。



よくかむことの効果



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

お知らせ

6月から

渋谷ワンダフル給食プロジェクト

がはじまります！

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

『バターライス、鶏モモ肉のグレモラータ仕立て、イタリア風マセドアンサラダ、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☆

