



給食だより

2023年度6月号



今年も梅雨の時期がやってきました。6月は季節の変わり目なので、体調を崩しやすい時期でもあります。毎日元気に過ごすためにも、手洗いうがいをしっかり行いましょう。

また、6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。歯磨きはもちろんのこと、お口の健康は毎日の食生活と密接な関係があります。バランスの良い食事をよく噛んで食べることを心掛けていきましょう。



よく噛むことの効果

～お口の健康から全身の健康へ～

もぐもぐ

肥満予防 → 早食いと食べ過ぎを防ぎます。

味覚の発達 → 食べ物本来の味がよくわかるようになります。

言葉の発達 → あごの発達と歯並びが良くなり、正しい発音ができます。

脳の発達 → あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、注意力や集中力をつかさどる前頭葉が活性化されます。

病気予防 → 子どもに増えている歯周炎などの病気、虫歯を防ぎます。

胃腸快調 → 消化液の分泌を良くして、消化吸収を助けます。

全力投球 → 歯並びの良い歯や虫歯のない歯でグッと噛みしめると力を発揮することができます。



和食はあごを育てる最適な食事

よく噛むためには、噛み応えのある食事をすることが大切ですが、硬いものを食べるのではなく、「何度も噛む必要がある食品」を食べることを心掛けましょう。

和食なら、噛む回数が多い根菜や乾物など簡単に取り入れられます。



カミカミ食材…人参・ごぼう・れんこんなどの根菜類
大豆などの豆類

世界から認められた「和食」

2013年12月「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。無形文化遺産とは「能楽」や「歌舞伎」などの形の無いものを対象として、保護すべきものが登録されています。和食文化は、世界共通の財産です。

