

5月

# 給食だより



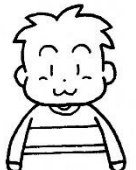
令和5年5月

新緑のまぶしい季節になりました。新学期の疲れが出たり、生活のリズムを崩しやすい時期なので気を付けましょう。

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

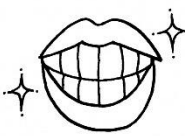
### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



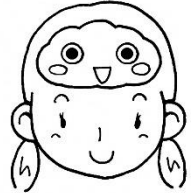
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

**よくかまないやめよう！ 食べ方**

**流し食べ**

飲み物で流し込みながら食べています。

**早食い**

数回しかかまないで飲み込んでいます。

## ★よくかんで食べる習慣をつけましょう★

かむ回数、かみごたえは、食べものによって変わります。かむ力をつけるためには食品や調理法などを工夫してみましょう。

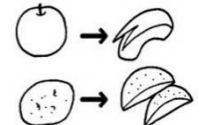
かみごたえのある食品



切り方を大きくする

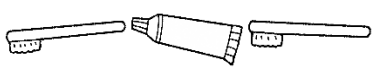


皮つきのまま使う



かたいもの、食物せんいの多いもの、弾力のあるものを取り入れましょう。切り方を大きくしたり、皮つきのまま調理することで、かむ回数アップ、かみごたえアップにつながります。

## ★歯と口の健康を保つために歯みがきをしよう



良い歯でないとしっかりかめません。生涯にわたっておいしく食べるためには、むし歯のない良い歯のためにも口の中の衛生が大切です。食後は歯みがきをしましょう。歯みがきができない時は口をすすぐだけでもしましょう。

# ～・～ 身に付けよう！ 食事のマナー ～・～

## ×××××× やめよう！ ながら食べ ××××××

何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢がわるくなったりするのでやめましょう。

× テレビを見ながら



× メールをしながら



× ゲームをしながら



× 本や雑誌を読みながら



みんなで食べるとおいしいね！

ひとりで食べるよりも、家族や友達と楽しい会話をしながら食べる方が、食事がおいしく感じられます。



児童・生徒・保護者のみなさまへ

### 食物アレルギーの話

「食べない」と「食べられない」の違いを知ろう

食物アレルギーは好き嫌いとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮ふがかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーが無い人もそのことを知っておいてください。

### 献立表確認のお願い

給食で初めて食べる食材はありますか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材があり心配な場合は、給食ではなく、まずは体調がよい時に家で食べてみることをおすすめします。

