6月 給食だより

2019年
弥生小学校

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

今週は 歯と口の健康週間 です！

給食では、弥富市内統一献立で歯と口の健康週間特別献立を実施しています。給食を通して、かむことや歯と口の健康について考えてもらえるとうれしいです。

よくかむことの効果

肥満予防

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。

脳の活性化

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。

消化・吸収を助ける

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。

むし歯予防

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。

～歯と口の健康～ 正しいのはどっちかわかるかな？

Q1 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？

A

B

Q2 だ液がたくさん出る食事はどっち？

A

B

【こたえ】Q1→A、Q2→B