

# きゅうしょくだより



## よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

## よくかむことの効果

<p><b>むし歯に</b> <b>なりにくい</b> だ液がたくさんでることので口の中がきれいになり歯を健康にします。</p>	<p><b>胃や腸のはたらきを助ける</b> 食べたものが消化されやすくなります。</p>	<p><b>肥満になりにくい</b> 脳から「おなかがいっぱい」という命令がでて少しの量でもおなかがいっぱいになります。</p>	<p><b>脳の動きをよくする</b> あごを動かすことで脳への血の流がよくなります。</p>	<p><b>味覚がよくなる</b> ゆっくり食べること食べ物の味がよくわかるようになります。</p>
--------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

## よくかんで食べるためには

### 食べ方

① 1口15～30回かみ

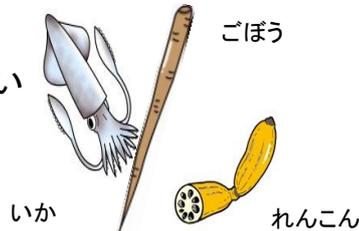
ゆっくり食べる

② 汁や飲み物で流しこまない

③ ながら食べをしない

### 食べ物

歯ごたえのある食べ物



歯を強くする食べ物



## 旬の食材 あじ

「あじがよい」ところから「あじ」と名前がついたとも言われるように、どんな料理にも向きます。主な栄養素はたんぱく質ですが、脳をよく働かせるDHAやEPAといった油、ビタミンB群もたくさん入っています。目が澄んで身がキラキラしてハリがあるものが新鮮です。魚はわたをつけておくと鮮度が落ちてしますので、買ったらすぐえらやわたをとっておきましょう。

### クイズ

あじを漢字で書くと次のうちどれでしょう。

① 鮪

② 鰭

③ 鰯

6月3日の献立にあじがです。

答え→③

## 食中毒に気をつけよう

これから気温が高くなり、食中毒の起きやすい時期になります。食べ物の扱いには気を付けましょう。

### ① 手洗いをする

給食の前にはきちんと手を洗しましょう。

また、家で調理をするときは使ったまな板や調理器具も清潔にしてください。

### ② 菌を増やさない

食べ物はすぐに冷蔵庫に入れましょう。

### ③ 菌をやっつける

食べ物はよく焼いて菌をやっつけましょう。

特に肉や魚にはたくさん菌がいる

のでよく焼いてください。

