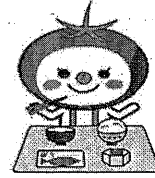


きゅうしょくだより 6月号

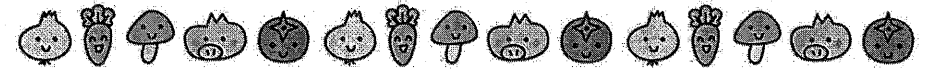
おおさかしりつせいわしょうがっこう
大阪市立聖和小学校

がつ 6月のもくひょう

たの 楽しい食事の
ば 場をつくらう



おおさかしりつせいわしょうがっこう
大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」



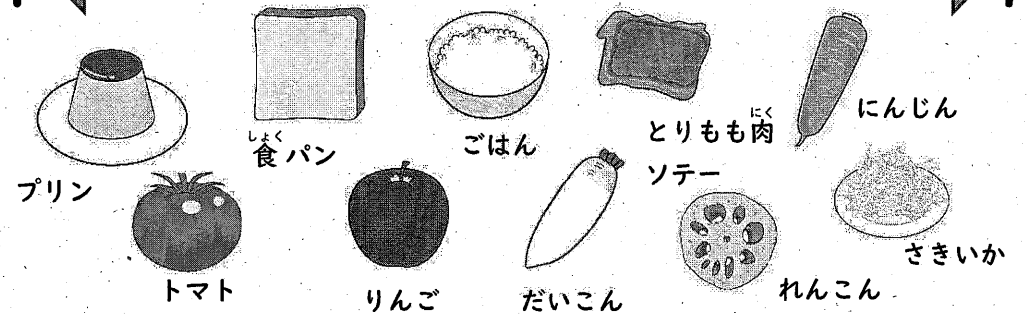
6月の給食より

◇かみごたえのあるこんだて◇

- ◆3日(水)…いか天ぷら
- ◆24日(水)…まっ茶大豆
- ◆25日(木)…切干しだいこんのいため煮
- ◆26日(金)…ミニフィッシュ など



食品のかみごたえ度



*かみごたえ度は数値が増えるほど、かみごたえが大きくなります。

出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)

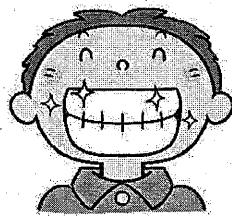
よくかんで食べよう

みなさんは、1回の食事でのどのくらいかんでいますか？よくかんで食べると、体にとって、様々なはたらきがあります。今回は、かむことの良さを紹介します。

かめばかむほど、だ液がたくさんでます。

だ液には、口の中の食べかすなどを落としたり、おし歯を防いだりするはたらきがあります。

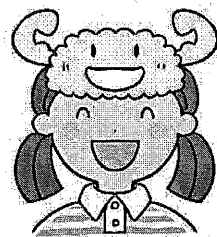
むし歯を防ぐ



よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなります。

これにより、記憶力や集中力も高まります。頭のはたらきが

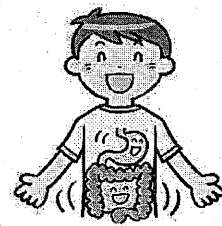
よくなる



【かむことの効果】

消化をよくする

細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。



肥満を予防する

よくかんで、ゆっくり食べると満腹感が得られ、食べすぎを防ぎます。



まいとし 毎年6月は 食育週間

まいつき 毎月19日は 食育の日

食べ物や食にかかわる人への感謝のきもちでいただきます。

