

きゅうしょくだより 6月号

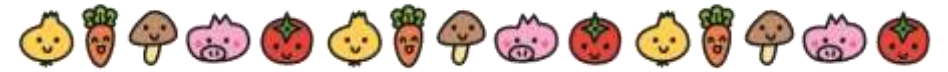
おおさか しりついくたましやうがっこう
大阪市立生魂小学校

がつ 6月のもくひよう

たの 楽しい しょくじ 食事の
ば 場をつくろう



おおさか しりついくたましやうがっこう
大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」



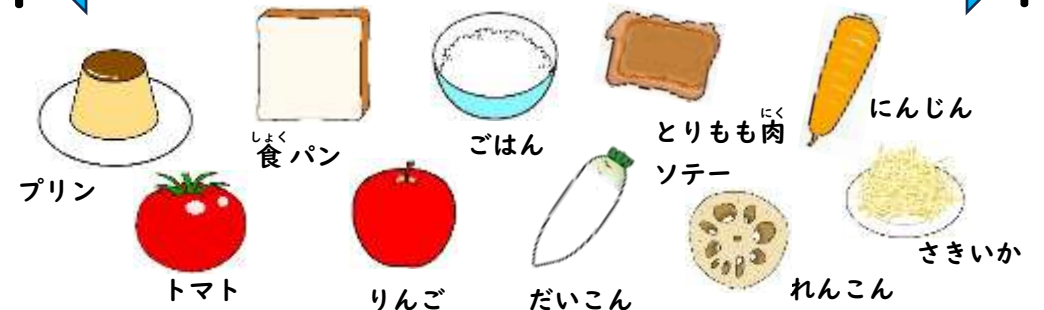
6月の給食より

◇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。

しゅつてん しょくもつ しょくじ しょくじ しょくじ しょくじ
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^{かい しょくじ}でどのくらいかんでいますか？よくかんで食べると、
からだ^{からだ}にとって、さまざま^{さまざま}なはたらきがあります。今回は、かむこと^{こんかい}の良さ^よを紹介^{しょうかい}します。

かめばかむほど、だ液^{えき}がたくさんでます。

だ液^{えき}には、くちなか^{くちなか}の食べかす^たなどを
おとしたり、おし歯^{おし歯}を
防いだりする

はたらきがあります。

むし歯^{むし歯}を防ぐ



よくかむことで、頭の血管^{あたまのけっかん}や神経^{しんけい}が
刺激^{しげき}されて、脳^{のう}のはたらき^{はたらき}がよくなります。

これにより、記憶力^{きおくりよく}や
集中力^{しゅうちゅうりよく}も高まります。

あたま
頭^{あたま}のはたらき^{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^{えき}を混ぜ
合わせて飲み込むことで、胃^いや
腸^{ちよう}での消化^{しょうか}が助けられ、栄養^{えいよう}が吸収^{きゅうしゆう}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^た
べると満腹感^{まんぷくかん}が得られ、
食べすぎ^{たべすぎ}を防ぎます。



まいとし 毎年6月は 食育月間
まいつき 毎月19日は 食育の日

食べ物^{たものしょく}や食^{しょく}にかかわる人^{ひと}への感謝^{かんしゃ}のきもちでいただきましょう。

