

# えいようだよ!



# 6月

平野区栄養教育推進事業

加美小学校

令和 3年 6月 1日

## よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体のためによいことがたくさんあります。  
食事の時は意識してしっかりかむようにしましょう。

### よくかんで食べましょう! かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

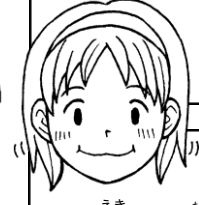


#### 頭の働きをよくする

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、血液の流れがよくなって頭の働きがよくなるといわれています。

よくかむんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を感じることができ、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



#### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

## カルシウムが多い食べ物

牛乳・乳製品、小魚、青菜  
大豆・大豆製品など



歯は、ほとんどカルシウムでできています。カルシウムを多く含む食べ物を食べて、じょうぶな歯でしっかりよくかんで食べましょう。

がつ しょくいくげっかん  
6月は食育月間です

6月は、全国で様々な食育の取り組みが行われています。

みんなができる  
食育は

★すすんでお手伝いをしよう



★食べものに興味を持とう



★苦手な食べものにも挑戦しよう



## 6月分のこんだてより

旬の果物・野菜の献立

☆さんどまめ

6月7日(月)  
さんどまめとコーンの  
サラダ

☆トマト

6月28日(月)  
フレッシュトマトのスープ煮



6月17日(木)  
キャベツとさんどまめの  
サラダ

☆かぼちゃ

6月1日(火)  
かぼちゃの  
クリームシチュー



☆クインシーメロン  
6月1日(火)



☆さくらんぼ  
6月30日(水)



☆オクラ

6月10日(木)  
オクラの甘酢あえ



6月16日(水)  
もずくとオクラの  
とろり汁

6月22日(火)  
オクラのかつお梅風味