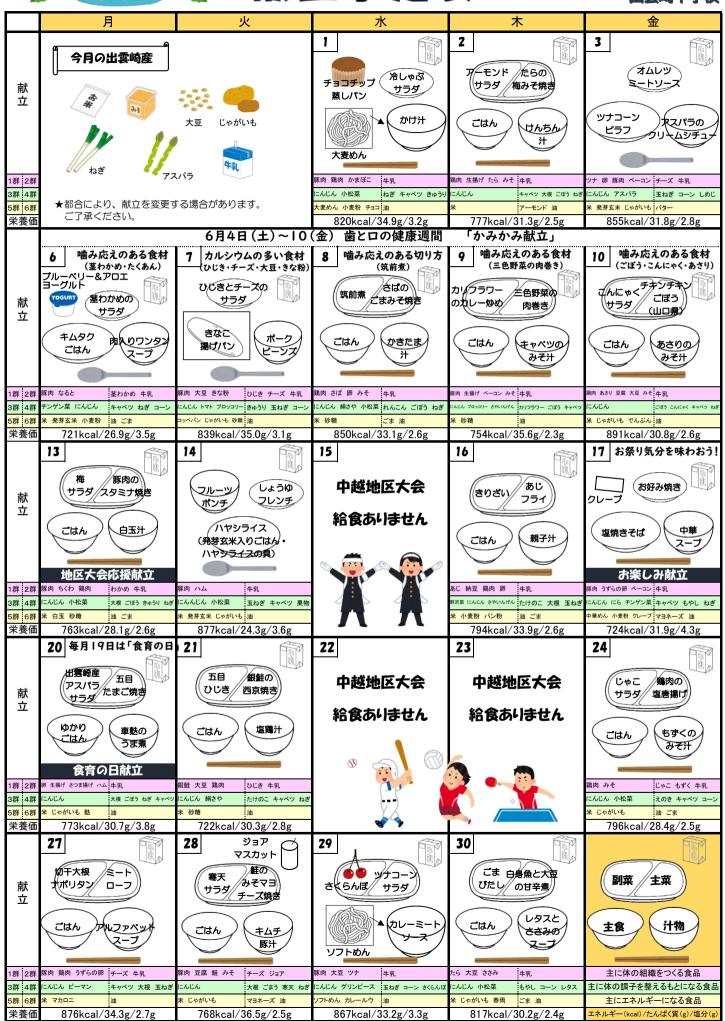
献立予定表

令和4年6月 出雲崎中学校





毎月 19 日は 「食育の日」

> 令和4年6月 出雲崎中学校

6月4日~10日までの1週間は、歯と口腔への意識を高める「歯と口の健康週間」です。歯や口の働き・役 割について知ることで、歯磨きや食生活の大切さを伝え、むし歯予防のために食後の歯磨きを習慣づけるように していきたいですね。

<今月の給食目標>

骨や歯を丈夫にしよう

6/4(土)~10(金) 備と口の健康週間

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

よくかむことで、脳にある 満腹中枢が刺激されて満腹感 を感じるため、食べすぎを防 ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

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、脳の血流がよくなって脳 の働きが活発になるといわれ ています。

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。

食事に取り入れましょう! ~歯を丈夫にする食べ物~



②カルシウムを多く含む毛の

6/7(火)~14(火) ハッピーライフウィーク

毎日朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう!

● 朝ごはんは

- 大切なエネルギー源
- **\rightarrow** 朝ごはんは、とても大切なものです。わたし
- で、朝起きた時は、エネルギーが少なくなって
- ◆ います。朝ごはんを食べることで、脳と体を目 ◆
- 覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり
- ♦ 活動したりするエネルギーを補給することがで
- きます。朝ごはんを食べるためには、早起きを して時間にゆとりを持つことが大切です。

何を食べればいいのかな?

朝ごはんはバランスが大切。①~④をそろえましょう。

③副菜

野菜・海藻・ きのこなど

【体の調子を整える】





② 主菜

【体を作る・体温を上げる】

①主食

ごはん、パンなど





④汁物 みそ汁、スープなど

【水分補給・体の調子を整える】

【脳や体のエネルギー源】

朝ごはんを食べる習慣ができている人は、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。 普段食べていない人は、何かを食べる習慣をつけることから始めていきましょう。