

梅雨の時期が近づいてきました。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が続きます。特に、この時期から9月ごろまでは、食中毒の発生が多くなります。食事の前には、ていねいに手洗いをし、清潔なハンカチでふくなど、衛生には十分注意しましょう。

## 6月は食育月間

英語のことわざに“**You are what you eat.**”があります。あなたの体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まる、つまり「**食は人なり**」という意味です。子どもたちが豊かな人間性と健康な体を培い、未来に向かって羽ばたくことができるように、そして、大人も含めたすべての人が健康でいきいきと暮らせるようになるために、「食べること」の大切さについて、あらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びをあらためて感じてみよう！



家族や仲間との食事は心を豊かにし、きずなを強めます。また食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、作った人の温かい気持ちを受けとることであります。

食べ物のことをよく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

ふるさとの食、伝統の食を未来に伝えよう！



自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

## 6月4日～10日「歯と口の健康週間」



今月の目標

よくかんで  
食べよう

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？ 現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているとわれます。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪い人の増加といった問題も指摘されています。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！

食べ過ぎを  
ふせいで、肥満  
を予防する



あごの筋肉を  
発達させ、歯並  
びがよくなる

脳を刺激し、  
頭の働きを  
よくする



だ液がたくさん  
出て、虫歯を  
予防する

食べ物の味がよく  
わかり、よりおいしく  
感じるようになる



消化を助け、  
栄養を吸収  
しやすくする



給食では、5日(月)に、しっかり「かむ」メニューや、歯の形成に必要なカルシウムが多くとれる献立を実施する予定です☺

こんな食材で、ガミガミ運動！

