

食育だより6月



練馬区立豊玉第二中学校

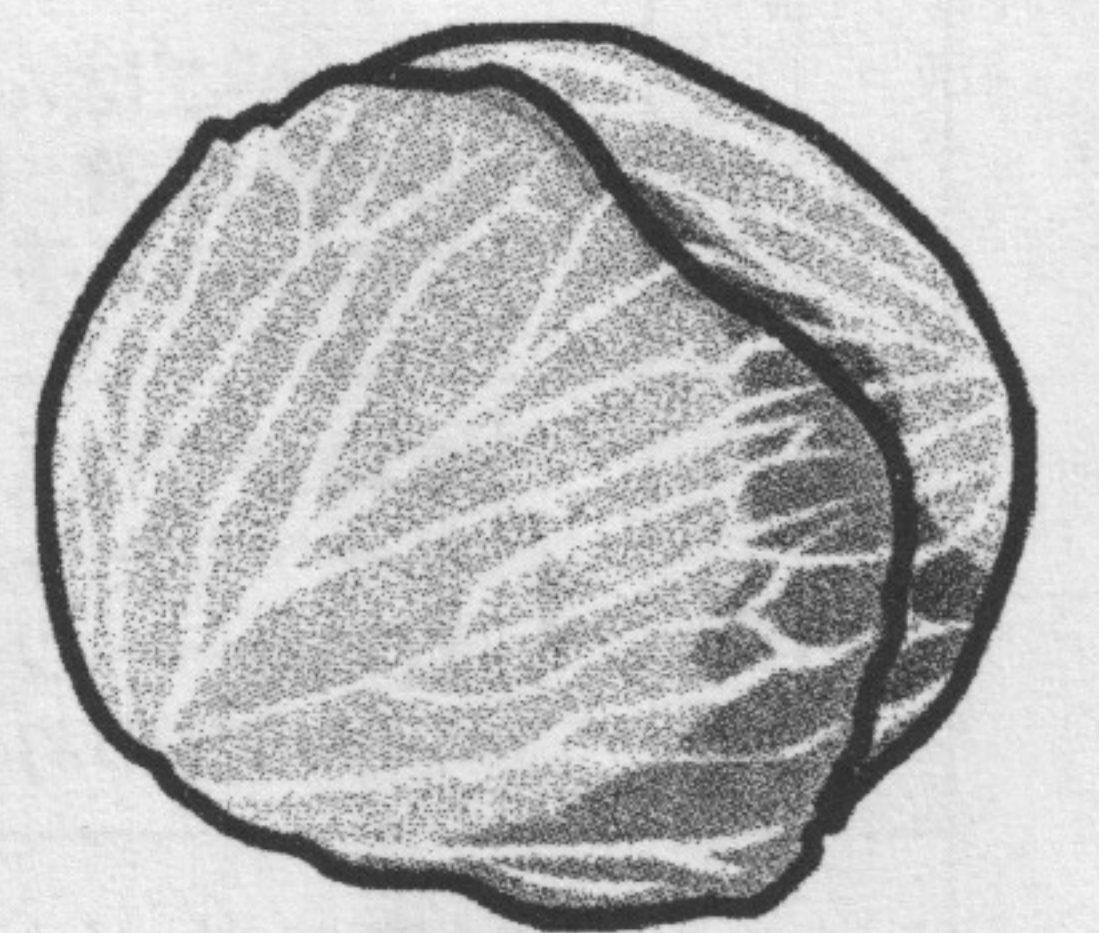
運動会も無事に終わり、中旬には定期考査が始まります。1年生は初めての定期考査です。毎日の勉強に加え、テストに向けて生活のリズムを整え、十分な睡眠やバランスのとれた食事を心がけ、しっかりと取り組みましょう。

練馬区では毎年、秋に練馬産キャベツと大根を無償でいただき、小中学校一斉献立を実施しています。今年は19日(水)に、キャベツを無償でいただき一斉献立を実施します。豊二中では、キャベツがたっぷり入ったメンチカツとみそ汁の定食風にしました。感謝の気持ちでいただきます。

練馬産キャベツ

練馬区内ではキャベツが最も多く栽培されています。都内産キャベツの約2割を占め、都内ナンバー1の生産量を誇っています。

甘くてシャキシャキとした食感が特徴で、春と秋～冬の2回収穫期があります。春に収穫するものは、11月半ばに種まきされたもので、やわらかく、生食に向いています。秋～冬に収穫するものは、7月半ばに種まきされ、ぎゅっと締まって重く、加熱調理に向いています。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

