

# もいもいっうしん

令和元年  
6月



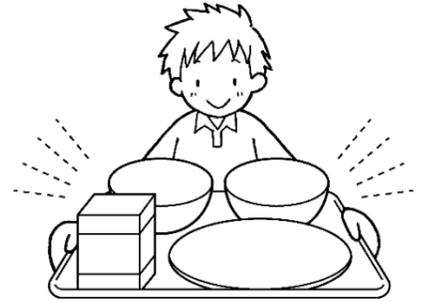
給食センター  
キャラクター  
もいもいくん

まいとし しょくいくげっかん  
～毎年6月は『食育月間』です～

## 食育とは・・・

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育基本法・前文より



学校給食は生きた教材です！

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないもので、健康で心豊かな生活を送るためにとても大切なことです。子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。この機会に、日頃の食事のとり方や生活習慣について見直してみましょう。

## 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。



噛ミング30（カミングサンマル）を知っていますか？厚生労働省では、より健康な生活をめざすという観点から、ひとくち30回以上かむことを目標として「噛ミング30（カミングサンマル）」というキャッチフレーズを作成しています。ひとくち30回を目標に、よく噛んで味わいながら食べることを心がけてください。



### 歯と口の健康週間のかみかみメニュー

- 4日 「ナタデココフルーツ」
  - 5日 「高野豆腐の含め煮」
  - 6日 「もずくスープ」
  - 7日 「チリコンカン」
  - 10日 「わかめごはん」
- かむ力をつけよう！



### かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。



### よくかむことの効果



<p>よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>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。</p>
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみこみや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

