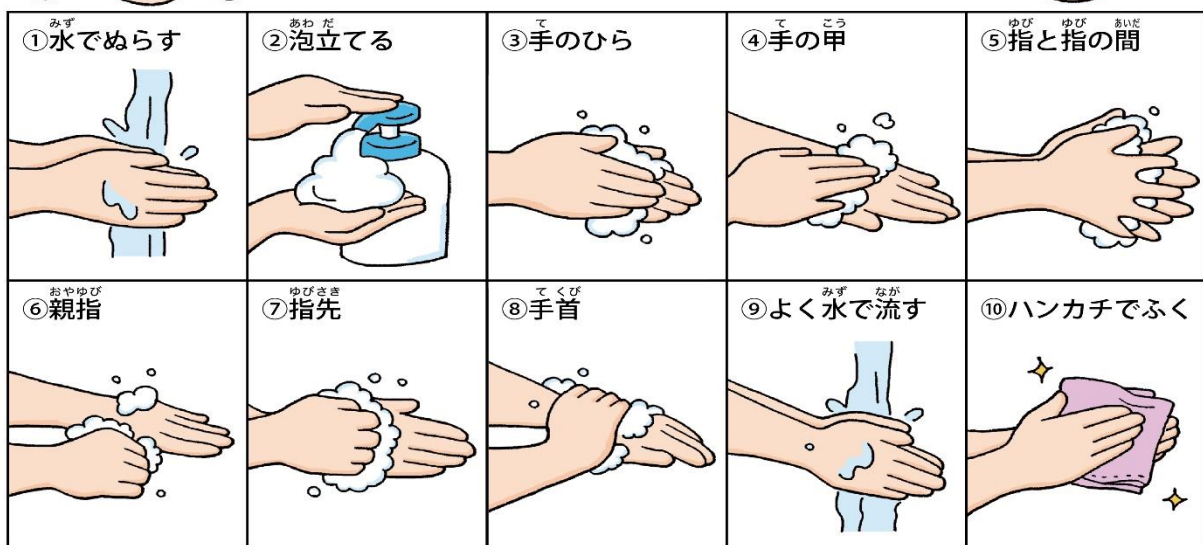


しょくいく 食育だより 6月号

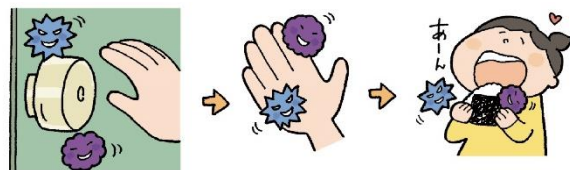
2022.06

せっけんを使ってしっかり手を洗うことは、自分の体を病気から守るために大切な予防方法の一つです。手は、いろいろなものにさわるので、見た目がきれいでも、よごれや細菌、ウイルスなどがついていないかもしれません。みなさんは、上手に手洗いができていますか？

せっけんを使った手洗い



Q. 見た目がきれいなら水洗いだけでよい？



細菌やウイルスは目で見えないので、きれいな手に見えても、ウイルスなどがついていないかもしれません。また、手を洗うときは、水だけよりもせっけんを使ったほうがウイルスを落とせるとも言われています。手は、せっけんを使って洗いましょう。

6月4日から10日は、歯と口の健康週間

歯と口の健康のために大切なことを知っていますか？食後の歯みがきはもちろんです。よくかんで食べることも、歯と口の健康においてとても大切なことです。

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。	

この期間中の給食は、よくかんで食べることを意識してもらうために、「かみかみこんだて」がでます。かみかみこんだてには、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、骨まで丸ごと食べられる魚、筋線維のしっかりした肉、乾物や豆といった、かみごたえのある食材を多く使っています。

かむ回数を増やすために



食事の後は歯みがきをしよう！

