

給食センター掲示板

6月のテーマ「よくかんで食べよう！」

スパゲティー、ハンバーグ、ポタージュ・・・子どもたちの大好きなメニューです。現代の食生活は柔らかいものを好んで食べる傾向にあります。その結果、「かまない子」「かめない子」が増えてきています。6月の学校給食では、かみごたえのある料理や食品を多く取り入れ、かむことを意識させたいと考えています。

かむことの効果

かむことは「食べることの原点」です。よくかんで食べることは、よく味わって食べることにもつながり、食事がもっとおいしくなります。

1 肥満防止

しっかりかむことで、脳にある肥満中枢が刺激されて「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぎ、肥満防止につながります。



2 消化・吸収の促進

食べ物が細かく碎かれ、だ液と混ぜ合わせて飲み込むので、胃や腸での消化・吸収がよくなります。(だ液には、消化を助ける成分が含まれています。)



3 虫歯予防

よくかむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液には、虫歯の菌を活性化しにくくさせる効果があります。



4 脳の活性化

しっかりかむことは、あごの筋肉をよく動かすので、その周りの血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になり、「記憶力」や「集中力」を高めます。



6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

家庭でできる食育

- 朝食を毎日とろう！
- 子どもと一緒に食事を作ろう！
- なるべく家族みんなで食事をしよう！

みんなで食育！
楽しく食育！

みんなで
楽しく食育！

今月は「食育月間」！



今月6月は「食育月間」です。私たちの生活には欠かすことのできない「食」。

- ・朝食はをぬいていませんか？
- ・楽しく食事ができていますか？
- ・野菜を毎食食べていますか？
- ・脂っこいものや甘いものを食べ過ぎていませんか？
- ・薄味に心掛けていますか？
- ・食べ物を大切にしていますか？
- ・地域の食文化を知っていますか？

この機会に、日ごろの食生活を見直し、家庭でも「食」について話しをしてみましょう。



毎月19日は
「食育の日」!

朝ごはんは毎日しっかり食べていますか？

平成19年度国民健康栄養調査では、朝食の欠食率は30歳代の男性で最も多く3割、女性では20歳代で最も多く2.5割。また、朝食をとっている人は、欠食している人に比べて夜8時までに夕食をとっている割合が高く、朝食をとっている人の方が、野菜を350g以上食べている割合が高い結果でした。

朝食欠食の背景には、生活リズムの乱れが挙げられます。また、欠食することにより、食事のバランスもとりにくくなります。このような生活習慣、食習慣の積み重ねが、生活習慣病そしてメタボリックシンドロームにつながります。

自分や家族の健康のために、毎日の食について考えてみましょう！

食育スローガン

ぎふコンクール

「さあ食べよう みんなでそろっていただきます」

今回は・・・

朝食メニューを紹介します。