

食育だより 6月

平成30年6月11日
 (毎月19日は食育の日)
 秩父市立北部共同調理場

6月は「食育月間」で毎月19日は「食育の日」です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけ、湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちて、体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

6月は食育月間です!

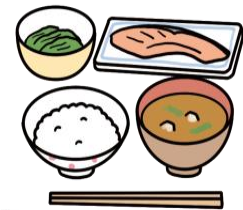
食を通して

コミュニケーションの
 輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスのとれた食事を
 しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

食事から望ましい
 生活リズムを
 作りましょう!



朝ごはんをしっかりと、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切にし、
 感謝して
 食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や
 関心を高め
 しましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

よくかむことの大切さ・かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

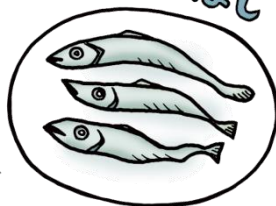
むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

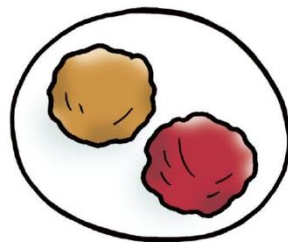




するめ



にぼし



うめぼし
梅干し