

6月 きゅうしょくだより

じめじめとした梅雨の季節がはじまります。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えてきますね。暑い夏を元気に過ごせるように、しっかり食べて、適度な運動をして、ぐっすり眠る生活を心がけましょう。

6月は「食育月間」です!



毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。

子どもたちの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。食事の大切さ、楽しさ、マナー、感謝の心、食文化の継承など、食べることを大切に、自分の健康を考えて生活できる大人になるために食育が果たす役割は大きなものとなっています。

ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して!

1、2、3
……30!



よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいもの、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましょう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

かみごたえのある 食品もとり入れよう!



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。



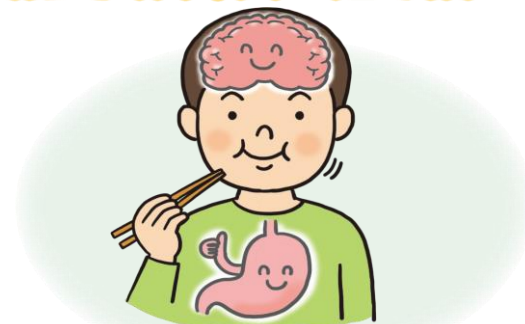
歯と口の健康を考えよう!



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の6と4で「むし」の語呂合わせで1928(昭和3)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツとなり、長く取り組まれています。歯と口の健康は、食べることにとても深い関係があります。また、「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることもつながっています。

消化を助け、食べ過ぎ防止

歯並びや発声もよくなる



よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ざり合うことで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

Let's cook!

かみかみごぼうサラダ

材料 (4人分)

せん切りごぼう	100g
にんじん	1/4本
きゅうり	1本
ホールコーン	30g
さきいか	20g

A	マヨネーズ	50g(大さじ3と1/2)
	さとう	小さじ1
	酢	小さじ1/2
	しょうゆ	少々
	ごま油	少々

白いりごま 大さじ1

作り方

- ① にんじんは、せん切り、きゅうりは半分に切ってから斜め切りにする。
- ② ごぼうとにんじんをゆで、水で冷まし、水気を取る。
- ③ Aの調味料を合わせる。
- ④ ③とすべての具・白ごまを混ぜ合わせて出来上がり!

