



きゅうしょくだより

令和3年
稲美町

6月は食育月間です!

第4次食育推進基本計画(R3-7年度)が発表されました。

生涯を通して心とからだの健康を支える「食を管むカ」を育めるために、また、自然に健康になれる「食環境づくり」をすすめるために、一人一人ができることから取り組ましよう。



健康的な食生活を実践しよう!

早寝 早起
早朝ごはん

食卓を家族で囲んで心を豊かに!

コミュニケーションを
大切にする

自分で判断し、選ぶカをつけよう!

安全衛生
環境への配慮

伝統的な日本の食文化「和」を伝えよう!

和食
郷土食

食を通じた環境の「環」を大切に!

持続可能な食料生産消費

食を通し、人の「輪」を広げよう!

生産者への感謝の心
調理していただく方への感謝の心

6月の目標 よくかんで食べよう

- よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。
- よくかむことで、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。
- よくかむことで、唾液が出て食べ物のみ込みや消化吸収を助けます。
- よくかむことにより、出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

よくかんで食べるには...

- 一度にたくさんを口にしない
- 歯ごたえのある食べ物を食べる
- 奥歯でかむことを意識する
- お粥 時間をよゆうをもって食べる
- 水分で流し込んで食べない

6月4日(金)～10日(木)は「歯と口の健康週間」です。給食ではカムカムメニューをたくさん取り入れています。よくかんで食べましょう。