

きゅうしゅくだより 6月

H24.6.6 白岩小

今年度も給食が始まって2ヶ月がたちました。やさい類や煮物、あえものなどに苦戦しているお子さんもみられますが、お家ではいかがでしょうか？子どもたちの好きなものばかり、食卓にでてはいませんか。

和風の食事が見直されつつある昨今です。

お家でも日本人の体によいとされるやさいや魚などを中心とした食事をして健康なからだづくりをしていけるといいですね。

かむ回数が免疫力を左右！！

6月4日は、虫歯予防デーでした。

学校では、歯科教室が開かれ、歯のたいせつさを学びました。

日々のちよつとしたよい習慣を続けることが、元気な体やよい歯をつくっていくのですね。

給食では、『かむするめ』ができました。

これは、よくかむことが体や脳にとってもいいことなのでこの機会にかむことを考えて欲しいということで献立にあがりました。

よくかむことは、脳を活性化するそうです。

よくかむとあるホルモンが十二指腸から分泌され、それが脳に働きかけ、脳が活性化することです。

また、食べ過ぎの防止にもなります。よくかむと脳の満腹中枢に信号が送られ、食べ過ぎで肥満になるのを防ぎます。一口30回といわれますが、せめて10～20回は、かんでほしいですね。

柔らかいものばかりでなく、かみごたえのあるごぼうやれんこん、大きめに切った野菜なども食べるようにしましょう。

朝ごはん調べがあります

6月18日～6月24日に朝ごはん調査を行います。

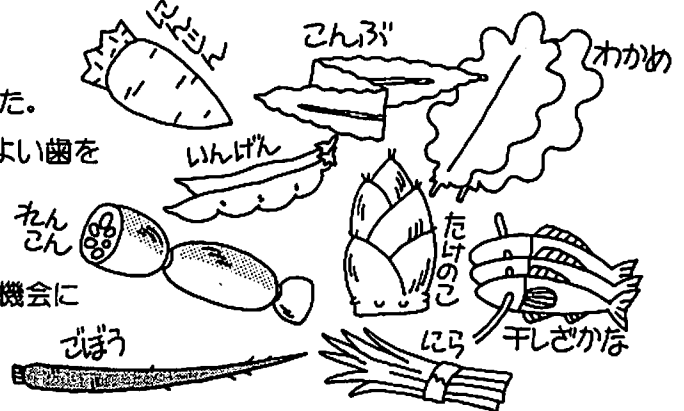
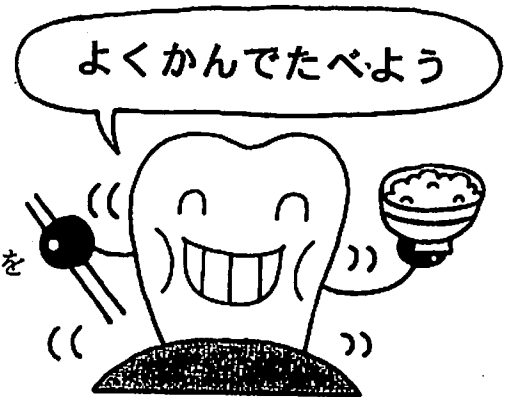
これは、県の調査で『朝食について見直そう週間運動』として行われるものです。

白岩小学校の子どもたちは、お家の皆様方がよい習慣で生活してい

ただいているため、いつも全員が食べてきているという結果です。本当にありがとうございます。

今回も100%の結果だといいですね。

どうぞ「主食だけの朝ごはん！」にならないようみそ汁、やさい、くだものなどビタミン、ミネラルもとれるようお願いいたします。



野菜と仲よくなろう

