

給食だより

6月号

令和5年5月29日発行
川崎市立上丸子小学校

学校生活にも慣れてきて、校外学習や多摩川など外で活動する機会も増えてきました。夢中になっていると、気が付いたら脱水症状になっているということもあるかもしれません。元気に活動できるように、朝ごはんをしっかり食べて、こまめに水分補給をして過ごしましょう。

6月の給食目標 **よくかんで食べよう・衛生に気をつけよう**

●よくかむと、いいことたくさん

みなさんは、どのくらいかんで食べていますか。よくかむことは、歯と口の健康だけではなく、体にとってもいいことがあります。どんないいことがあるか考えながら食べられるといいですね。

むし歯をふせぐ



かむと、だ液がたくさんでます。だ液が、口の中をきれいにしてくれます。

栄養が吸収されやすくなる



かむことで食べ物が細くなるほかに、だ液が体の中で食べ物を分解できるように助けます。

頭が働きやすくなる



かむとあごの筋肉が動き、顔の周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなることで、頭が働きやすくなります。

満腹感で肥満予防に

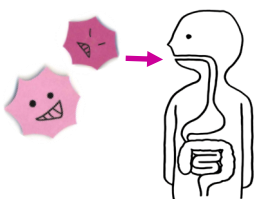


よくかんで、ゆっくり食べることで、脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感を得られます。それにより、食べすぎを防げます。

●手洗いをしてバイバイ菌

目には見えませんが、手にはばい菌がたくさんいます。手洗いの大切さについて、紹介します。

ばい菌が増えるようす



ばい菌がついた手で食事をすると、食べ物と一緒に体の中に入ってしまいます。

手にばい菌をつけない・ふやさないためには、

手洗いが大切です！！

せっけんで洗って、
ばい菌を洗い流しましょう。

ハンカチも
忘れずに

〈洗うとき〉

- ・外からもどったとき
- ・トイレのあと
- ・手がよごれたとき
- ・食事の前 など

