

6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみましょう。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べると4つの効果があります。

消化を助ける

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。

肥満を予防する

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。

脳の働きを活性化

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。



食中毒に注意！！



夏場は、細菌性の食中毒が多く発生するため油断は大敵です。

カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品などで菌が増殖していたり、細菌から毒素が発生したりして起こります。

予防のためには、食事や調理の前には、しっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱することをなどに気を付けましょう。

新献立紹介



6月21日(水)に登場する「小松菜とトマトのピザライス」は、昨年度小学生レシピコンクールで「教育委員会賞」を受賞した献立です。地場産（北九州市産）野菜のトマト、小松菜をたっぷり使ったメニューです。

大好きなピザをご飯に合うようにアレンジしたそうです。ご飯に混ぜて食べます。

