

平成28年度

6月号

日光市立大沢小学校

給食だより

〇今月の給食目標〇

よくかんでたべよう。

低・おいしいしせいでよくかんでたべよう。

中・ゆっくり、よくかんで食べよう。

高・かむことの大切さを考えよう。

いよいよ梅雨の季節ですね。これから夏に向けて気温も高くなり、じめじめとした日が多くなります。この時期は体調をくずしやすく、食中毒をおこす細菌も大かつやくします。食生活に気をつけ、身のまわりも清潔にして元気にすごしましょう。



〇 6月は食育月間です 〇



食べることは生きるために欠くことのできないものです。

子どもの時期の食生活は、その後の心身の成長に大きな影響を与えます。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが大切です。

この機会に、日ごろの食事のとり方について見直してみましよう。



よくかんでたべていますか？



脳から「おなかいっぱい」という指令が出て、少し食べただけでも満腹感がえられます。

肥満予防



消化・吸収をよくする



食べ物が細くなり、消化や吸収をしやすくなります。

だ液がたくさん出て、歯に汚れがつきにくくなります。

虫歯を防ぐ



脳を活発に

記憶力アップ!



脳の神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



～今月の地産地消食材：たまねぎ～



たまねぎは、世界中で古くから食べられている野菜で、いろいろな料理に使われます。たまねぎを切った時、硫化アリルが気化し、目や鼻の粘膜を刺激し涙が出ます。硫化アリルは、ビタミンB1の吸収や働きを高め、疲労回復を早める効果があります。