

6月 給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしよく
鯨川村学校 給食センター

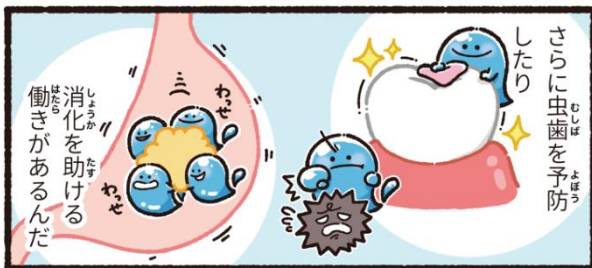
6/4~6/10

歯と口の
健康週間



ゆっくりよくかんで食べていますか？

えき はたら
だ液(つば)の働き



ひとくち かい いしき
ひと口30回を意識して
よくかんで食べましょう

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

早く食べてしまう人は、一口食べたらはしを置いて、周囲の人とスピードを合わせて食べてみましょう！

(給食紹介) 5月2日 こどもの日献立





元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|
| やる気や集中力が 高まる | イライラ しにくくなる | 運動能力 アップ | 便秘を 予防する | 生活リズムが 整う |
|-----------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|



栄養バランスも意識しましょう



| | | | | |
|---|--|---|-----------------|--|
| 主食 <p>ごはん おにぎり パン</p> | + 汁物 <p>野菜のみそ汁 野菜スープ</p> | + おかず(主菜) <p>肉・魚・卵・大豆のおかず</p> | + 果物 | + 牛乳・乳製品 <p>牛乳 ヨーグルト</p> |
|---|--|---|-----------------|--|

夕ごはんの残りや、冷凍食品などの市販品を活用してもOK!



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か1品でもいいので、まずは食べるマメから始めてみましょう!



悩み別・朝ごはんをおいしく食べるためのポイント

△食べる時間がない! ⇒ いつもより10分早起きしてみよう!

△おなかがすいてない! ⇒ 夕ごはんを早めに済ませよう!

寝る前にお菓子などを食べないように!



スポーツで力を発揮するため

もうすぐ中体連ですね。強いチーム、あるいはもっと強くなりたいという目標を持っている選手ほど、食事をしっかりと食べています。質の良い筋肉、密度の高い骨…これらは、毎日自分が食べた物でできています。今日、朝ごはんを食べましたか? 朝ごはんを毎日食べている人は、体力合計点が高いというデータもあります。食事をしっかりと食べることもトレーニングのひとつです。ファイト~▶