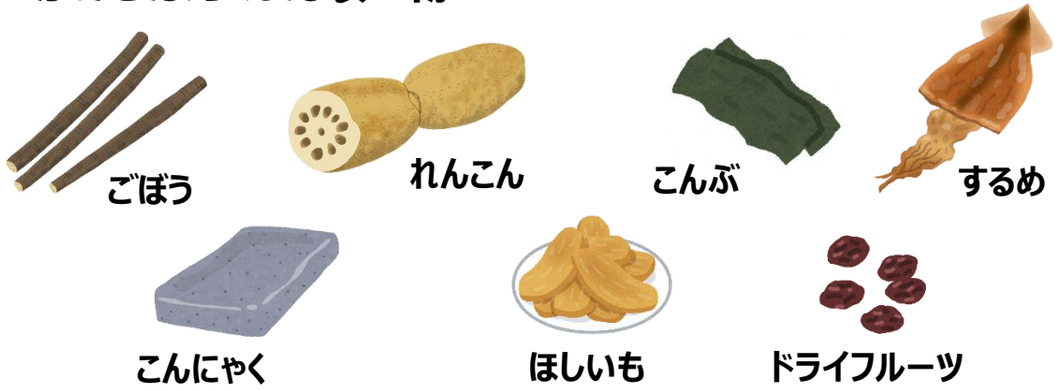
6月給食だより

ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物をよくかんで、おいしさを味わってから飲み込むと、食べ物の消化がしやすくなり、栄養もより体に吸収しやすくなります。そしてよくかむことは、あごの骨や筋肉を強くしてくれます。

また、かむ回数を多くするだけではなく、ひと口の量を少なくして時間をかけて食べることで、食べ過ぎをおさえ、肥満予防にもつながります。このようによくかんで食べることは、私たちの体にとってよいことがたくさんあります。

かみごたえのある食べ物



6月7日（水）の「かみかみどん」には、ごぼうやれんこん、こんにゃくが入っています。
6月１６日（金）の「はごたえサラダ」にはするめが入っています。よくかむことを意識して食べてみましょう。

今月の長万部食材

ほうれんそう　アスパラガス　キャベツ　エンリッチミニトマト

家族そろって食事をしませんか？

６月は食育月間です。心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。しかし現代は、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれています。

さまざまな研究から、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきています。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

5月の給食をふりかえって

食べ物クイズ

アスパラガスにない色はどれでしょう？

① 白
② むらさき
③ オレンジ