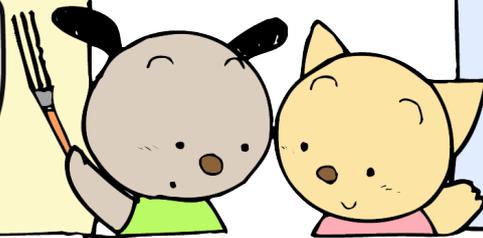


食育だより



朝から体がだるい、頭がぼーっとして集中力がないという人はいませんか？ 朝ごはんを食べると、食事のにおいをかいだり、噛んだり、味わったり、飲み込んだりすることで脳が刺激を受けます。さらに、胃腸が動き始め、体温が上がって、体全体が目覚めていきます。いつもより少し早く起きて、朝ごはんをしっかりと食べ、スイッチオンで1日のリズムを整えましょう。

「朝食について見直そう週間運動」が始まります！！

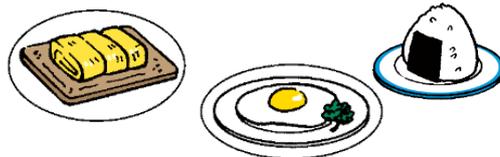
毎年行われている「朝食について見直そう週間運動」が今年も始まります。期間は、6月4日（月）～8日（金）の1週間を予定しています。詳しい内容については、後日プリントでお知らせしますので、忙しい朝ではありますが、この機会にご家族で朝ごはんを見直してほしいと思います。ご協力よろしくお願いいたします。



ごはんだけ、パンだけの人はいませんか？



朝ごはんに 卵を食べよう



卵は、「完全栄養食品」といわれるほど栄養豊富な食べ物です。卵1個に、良質のたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養成分が含まれています。また、ゆで卵や目玉焼きなどは、短時間で簡単につくることができます。朝から元気に過ごすために、卵料理を朝ごはんに取り入れましょう。



食パン cooking

ひと工夫で 簡単朝食！

食パンに好みの具をのせて食べよう！



★ハム＋スライスチーズ＋きゅうりをのせる



★残り物のカレー＋スライスチーズをのせてトースト

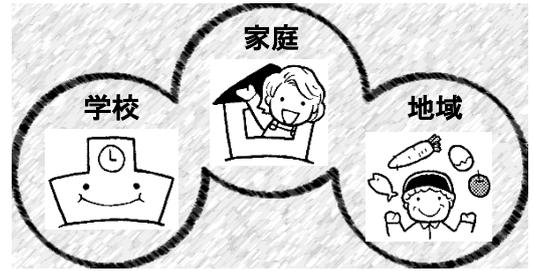


★トーストしたパンに、のり＋ひきわり納豆＋しらすをのせる

6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。子どもたちの食育には、家庭、学校、地域が連携してすすめることが必要ですので、ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。

この噛む効用について、学校食事研究会がわかりやすい標語を作りました。「ひみこの歯がいーぜ」です。弥生時代の人は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられていますから、卑弥呼（邪馬台国の女王）だって、きっとしっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。

<p>ひ 肥満防止</p> <p>よく噛むと、満腹中枢が刺激され食べ過ぎ防止になります。</p> 	<p>み 味覚の発達</p> <p>食べ物本来の美味しさを感じる事が出来、味覚が発達します。</p> 	<p>こ 言葉の発達</p> <p>噛む事で、顔の筋肉が発達すると、言葉を正しく発音出来るようになり、顔の表情も豊かになります。</p> 	<p>の 脳の発達</p> <p>噛む事で、こめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなり、脳の活性化に役立ちます。</p> 
<p>は 歯の病気を予防</p> <p>歯の表面が磨かれ、唾液の分泌が良くなり、虫歯や歯周病の予防に繋がります。</p> 	<p>が ガンの予防</p> <p>唾液の成分であるペルオキシダーゼには、食品中の発がん性を抑える働きがあるとされています。</p> 	<p>い 胃腸の働きを促進</p> <p>食品を噛み砕いてから飲み込む事で、胃腸への負担が軽くなり、胃腸の働きを正常に保ってくれます。</p> 	<p>ぜ 全身の体力向上</p> <p>噛み締める力を育てる事により、全身に力が入り、体力や運動神経の向上、集中力を養う事に繋がります。</p> 

