

マザーズキッチンだより

大崎市田尻学校給食センター
令和6年6月号 No.3



～ おうちのひとと いっしょに よみましょう ～

訪問指導の様子ができる
ほっこり通信はこちら！⇒⇒



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

「歯」は食べ物をおいしくいただくために欠かすことのできない大切なパートナーです。
日々の食事ではよくかむことを心掛け、食後の歯磨きを正しく行いましょう。



かむことの効果



| 肥満の予防 | 脳の活性化・記憶力アップ | 消化・吸収を助ける | むし歯予防 |
|--------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------|
| | | | |
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます！ | あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化させます。記憶力や集中力が高まります！ | よくかむとだ液が出て、食べ物ののみ込みや、消化・吸収を助けます！ | かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します！ |

★ ひとくち30回、
かむことを意識してみましょう！



給食センター5月のようす

右の写真は、田尻のすすかけの里さんの「すすかけぎょうざ」が納品になっているところです。



この日は、「すすかけぎょうざ」を蒸して提供しました。これからも地元の食材を積極的に取り入れていきます！

6月の給食もお楽しみに！

今日の食育つらら

今月はこの食育ピクトグラムを紹介します！

2 朝ごはんを食べよう



2.朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

お家で

やってみよう！

朝ごはんは、眠っていた体と脳を目覚めさせ、元気に1日を過ごすための目覚まし時計のような役割を持っています。

家族で会話をしながら食べることは、食事の大切さを再確認する大切な機会になります。家族全員が同じ時間に食卓につくのが難しければ、休日だけでも家族で朝ごはんを食べるのはいかがでしょうか。

年間テーマ：食育ピクトグラム

作成：大崎市学校栄養士会