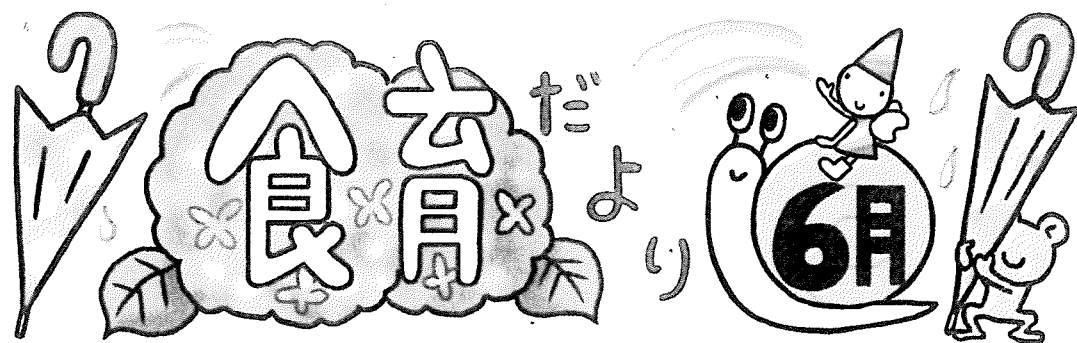


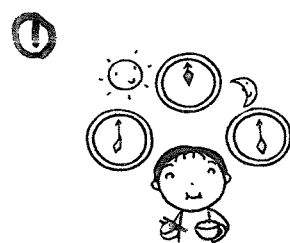


知っていましたか?

6月は **食育月間** です。

令和4年6月21日 峰山中学校

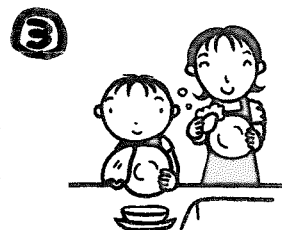
毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。健康は一生の宝物。子どもの頃からの食育が健康づくりに大きな役割を果たしています。食育は何も難しいことではありません。給食時間や家庭の食事など、食生活を振り返り、できることを少しずつ実践していきましょう。



① 一日三食 バランスよく 食べましょう。



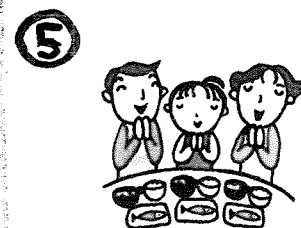
② 自分で判断して食べ物を選ぶ力を身に付けましょう。



③ 食事の準備や後片付けをしましょう。



④ 食べ物や食に関わる人に感謝して食べましょう。

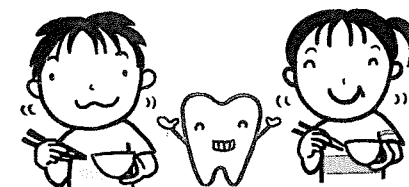


⑤ 食卓をみんなで囲んでコミュニケーションの場にしましょう。



⑥ 家庭や地域で受け継がれてきた食文化を大切にしましょう。

よくかむと いいことたくさん!



今月前半には「歯と口の健康週間」があり、かみごたえのある給食をよくかんで食べていたと思います。「かむこと」は単に食べ物を取り込む動作であるだけでなく、皆さんにとって大切な「勉強」や「運動」にも影響を与えています。

*よくかむと脳の働きがV字回復!

長時間の勉強により、集中力が切れ効率が落ちてきますが、そんな時の脳の働きを加速させたり回復させたりするのに かむことが 効果的だと言われています。かむことにより、集中力、注意力、脳の応答速度などがアップすることも分かってきました。かむことで 眠気も倦びますね。



*体のキレは かむことから始まる?

かむことはスポーツの場面においても良い効果をもたらしています。かむ時に使う口の周りの「咀嚼筋」が、強い動作の時によく動いているそうです。サッカーのキック、野球のバッティング、バレーボールのスパイクの時などですね。歯をしっかり食いしぼることで筋力が数%アップするそうですよ。

また、かむことによる 重心や姿勢の安定効果もあります。ですから歯のかみ合わせが悪いと重心がブレやすくなります。特に奥歯のかみ合わせが大切です。



給食室から...

梅雨入りから残暑明けの蒸し暑い時期は、食中毒の心配な時期で、給食室でも細心の注意を払っています。みなさんも 当番の身支度、手洗い、消毒、台ふき、清潔なはしの持参など、今度自分達にできることに気を付けましょう。

