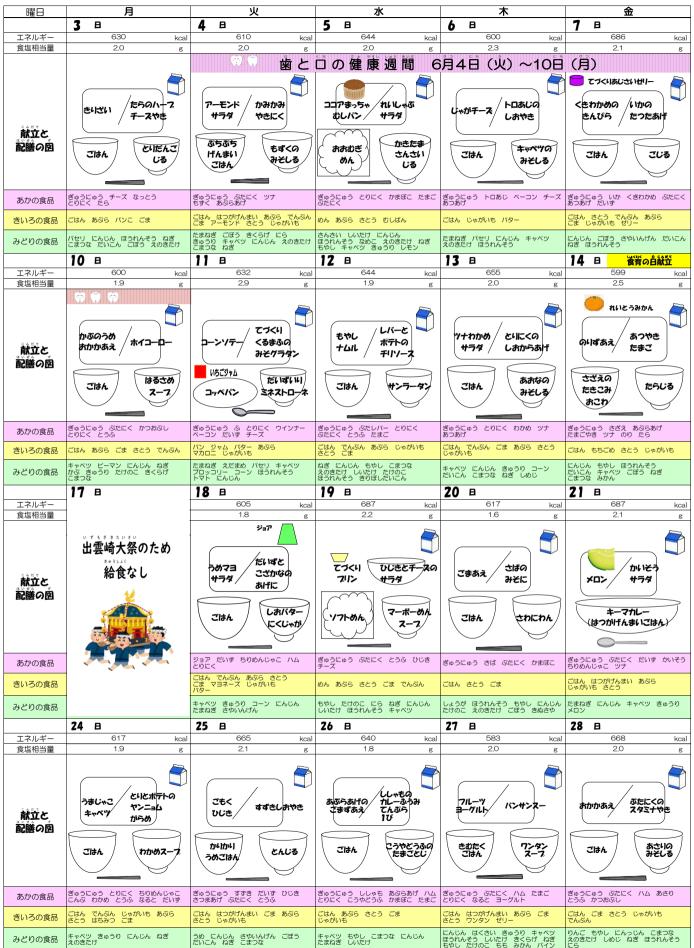


6月 こんだてよていひょう

令和6年6月

出雲崎小学校





家族で読みましょう



毎月19日は 「食育の日」

令和6年6月 出雲崎小学校

6/4(火)~10(月) 歯と口の健康週間

<今月の給食目標>

歯や骨の健康を考えた食事をしよう。



よくかんで食べよう!

たれ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を 前け、おし嫌や歯窩病の予防に役立つなど、体によい働き があります。家族でよくかむことを意識しましょう。



そうで よくかむことの効果

あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。



よくかむとだ猿が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を助けます。

よくかむと脳の草の

満腹中枢が刺激されて、

食べすぎを防ぎます。

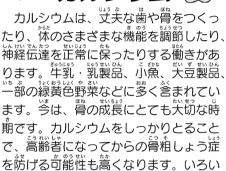


かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。



骨や歯をつくる









ろな食品でとりましょう。







こんげっ きゅうしょく しょくさい つか おお ふく 今月の給食では、かみごたえのある食材を使ったメニューやカルシウムを多く含んだものを といい 取り入れています。将来にわたっておいしく食べるために、よくかんで食べましょう。



6/5(水)~11(火)ハッピ

朝ごはんを食べよう!~

こ すこ せいちょう きそくただ せいかつしゅうかん ひっょう 子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。

せเทาวแตวิทิก みだ がในตวิเทริ เมเตร ಕยุร า เทท この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

^{はやお はやね あさ しゅうかん} 早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身に付けましょう。











朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳 が首覧めます。そして、猿ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで 食べることで、脳に刺激を覚えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれ ると腸が動き始めて、朝の排使を促します。



睡眠不足にならないように 染めた時間を守りましょう。