



令和5年 6月分



きゅうしょくだより

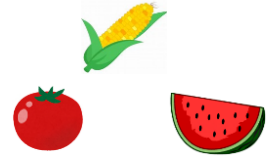


松山市食育推進キャラクター「モグッピー」

【旬の食材】

※太字は、「まつやま農林水産物ブランド認定品」です。

とまと、すいーとこーん、いんげんまめ、にんじん、あおねぎ、しそ、みつば、すもも、びわ、すいか、めろん、うんしゅうみかん（はうす）、かわちばんかん、あじ、あなご、たこ、せとうちのぎんりにほし、まつやまひじき など



【食育】

6月は「食育月間」で、毎月19日は食育の日です。この機会に日頃の食生活を振り返ってみませんか。。



食育は毎日の継続が大切です！

<毎日の食生活>

- ① 朝・昼・夕のお食事をしっかり食べられていますか。
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか
- ③ 好き嫌いをしないで食べられていますか。
- ④ できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか。
- ⑤ 食事の準備や片付けを子どもさんと一緒にされていますか。
- ⑥ 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べられていますか。
- ⑦ 食品を買うときには、表示を見られていますか。



【歯と口の健康週間】

令和5年6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

令和5年度の標語 手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで

6月の給食に「おもぶりごはん」（愛媛の郷土料理）があるよ！お楽しみに・・・。



ゆっくりよく噛んで食べましょう！ ～ 噛むことによる効果 ～

☆☆ まずは、一口目を意識して噛んで食べてみましょう！ ☆☆

<胃の働きを促進する>

食品を噛み砕いてから飲み込むことで、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。

<肥満を予防する>

よく噛むと、満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぐことができます。

<脳の働きを活性化する>

噛むことで、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。

<むし歯を予防する>

歯の表面が磨かれ、だ液の分泌が良くなり、むし歯などの予防につながります。よく噛むことでだ液が多く出ます。