

6月 給食だより

平成28年5月31日
日光市立大室小学校

間もなく梅雨の季節を迎えます。これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。



6月は食育月間です!!



食べることは生きるために欠くことのできないものです。

子どもの時期の食生活はその後の心身の成長に大きな

影響を与えます。さまざまな経験を通して「食」に関する

知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を

実践することができる人間を育てることが大切です。

この機会に、日頃の食事のとり方について見直してみま
しょう。



よくかんでたべよう

脳から「おなかいっぱい」という指令が出て、満腹感がえられます。

肥満予防

消化・吸収をよくする

よくかむことの効果

たえかたたくさん出て、歯に汚れがつきにくくなります。

虫歯を防ぐ

脳を活発に記憶力アップ!

脳が刺激され、脳の働きが活発になります。

食物が細くなり、消化や吸収をしやすくなります。



今月の地産地消食材

たまねぎ



たまねぎは、世界中で古くから食べられている野菜でいろいろな料理に使われます。

たまねぎを切った時、硫化アリルが気化し、目や鼻の粘膜を刺激し涙が出ます。硫化アリルは、

ビタミンB1の吸収や働きを高め、疲労回復を早める効果があります。