



# 給食だより



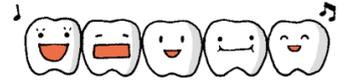
令和6年  
太田市立西中学校

梅雨の時期は、気温や湿度が高くなります。体調をくずさないように、しっかりと寝て、朝ご飯をきちんと食べてから登校しましょう。

## 6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切です。

よくかんで食べると、体にとってもよいことがあります。



### よくかむと、こんなよいことがあります！



記憶力を高める！



むし歯を予防する！



歯並びや発声がよくなる！



消化・吸収をよくする！



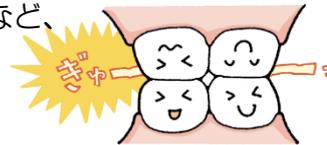
食べ過ぎを防ぐ！

腹八分目

### 奥歯をかみしめるとパワーが出る！

重いものを持ち上げる時や、運動中に大きな力を出す時など、奥歯をしっかりとかみしめると筋肉の活動が高まります。

日頃から、奥歯でしっかりとかむとよいですね。



## 人を良くする「食」～食育月間に寄せて～

6月



「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身につけ、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。