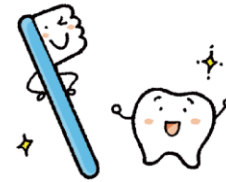


食育だより 6月号

岩国市岩国学校給食センター
栄養士 串山

は けんこう まも た かた み つ
歯の健康を守る食べ方を身に付けよう！

みなさんはむし歯がない健康な歯を保てていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかむことの効果



ひまん よぼう 肥満予防	のう かつせい か 脳の活性化	しょう か きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける	むし ば よぼう むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	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。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	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。

だ液の働き



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

た お 食べかすを落とす 	しょう か たす 消化を助ける 	あじ かん 味を感じる 
よくかむほど、 だ液が出るんだ。 だ液は体によい 働きがたくさん あるよ！	きん ぞうしょく おさ 菌の増殖を抑える 	は ひょうめん しゅうふく 歯の表面を修復する 

かむ力をつけよう！



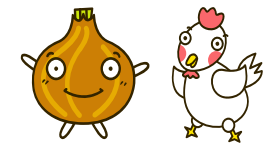
6月 給食・食育目標

◎ よくかんで食べよう



6月12～16日は地場産給食週間です！

地場産給食週間では、岩国市内、山口県内の食材を積極的に給食に使用します。私たちの住む地域には、さまざまなおいしい食材があります。地元の食材をおいしくいただくことで、地域のことをもっと知りましょう。



☆知っていますか？ 学校給食 パンの秘密

みなさんが食べている給食のパンは、山口県産小麦粉「せときらら」と山口県産米粉「ゆめいしん」でできおり、県内産100%のパンです。これは、全国的にも珍しく、地元産だけで給食パンを作っているのは山口県、



北海道、青森県、岩手県だけです。市販でよく売られている外国産小麦で作られたパンは、「グルテン」というパンを膨らませるために必要な成分が安定しているため、出来上がるパンも安定していますが、これに比べて県内産小麦と米粉を使ったパンは、同じ品種でもばらつきがあり、安定したものを作るのは難しいそうです。このため、「今日のパンの大きさ、いつもと違う・・・？」ということもあります。しかし、「子どもたちにおいしい県産パンを食べてほしい」という山口県やパンを作る方々の思いが込められたパンです。残さずおいしくいただきたいですね。

