

食育だより 4月

R5.11月
 水俣市学校給食センター 文責 山崎・高木

11月8日は「いい歯の日」です!

よくかんで食べましょう

みなさんは、1回の食事ですぐに食べていますか? 現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔と比べてかむ回数が減っているといわれます。

よくかんで食べると、からだにとって良い効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。

なぜ、よくかむことは大切なの?

消化の第一歩



食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくなり、胃腸への負担を減らします。

口内の健康を保つ



だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします(再石灰化)。

太りすぎの予防



脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。

ストレス解消



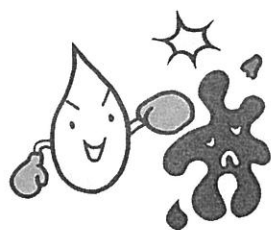
よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。

脳の活動を活発に



脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。

病気の予防



口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

しよくばたいけん 中学校2年生の 職場体験 がありました!



知らぬ間に色々なことを知って楽しかったです

前田 洵兵

残食0を 目指そう!!!

松本悠汰

職場体験食では調理

など、貴重な体験食ができてよかったです。作ってくれた人に感謝も伝えるために残食を0にしたいです。職場体験食のときはよりかむことばいばい。

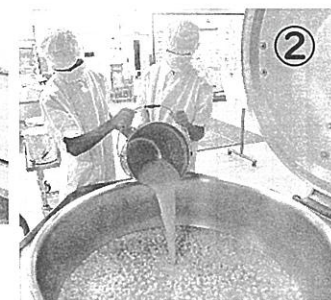
水俣第一中学校2年生 松本悠汰

9月20・21日に、水俣第一中学校の生徒4名が給食センターで職場体験を行いました。

普段食べている給食ができるまでを知り、新たな発見もあったようです。今後につながる経験となれば幸いです!



①



②



③



④

いろいろな体験食ができてとても楽しかったです

伊藤心優

おじ 給食弁ちゃん

給食センター紹介!!



早いもので11月になりましたね。みなさん、給食はたくさん食べていますか? 9月に4名の中学生が職場体験で給食センターにやってきました。今回は、4名の奮闘ぶりを紹介したいと思います。写真①は人参の皮むき作業です。大量の人参にびっくりしていましたが、丁寧に人参の皮をむいてくれました。写真②・③は給食と言ったらこれでしょう! 大きいおかずの調理・配食作業です。始めは、大きな器具の扱いに苦労していましたが、おいしいみそ汁を作ってくれました。

そして、給食は作るだけではありません! 午後の洗浄作業では食缶・お玉洗いなど、暑い中本当に頑張ってくれました。(写真④)

これから目標とする進路に向かうとき、給食センターでの体験が少しでも役に立てたらうれしいな。それでは、また次回!!