



令和4年6月3日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳

6月は食育月間です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

もうすぐ
市中体!

体のキレは、「かむ」ことから始まる!?

「かむ」という行為は、スポーツの場面においてもいろいろなよい効果をもたらしていることが、研究によって明らかになってきています。

サッカー選手はキックをするとき、野球選手はバッティングとピッチングのとき、バレーボール選手はスパイクを打つときなど、強い動作を行うタイミングで、食べ物を「かむ」ときに使う口の周りの筋肉がよく動いていることが分かりました。

歯をしっかりと食いしばることで筋力が4～6%アップし、上下の歯が合わさることで、脳の「運動野」に「物をかんだ」という情報が伝わり、体を動かす骨格筋などの反応や動きにも影響を与えます。また、よくかむことは重心や姿勢の安定につながります。

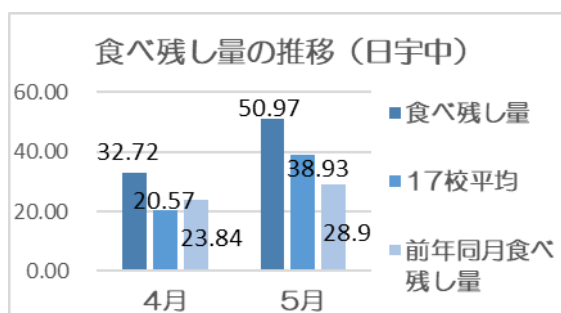
むし歯や歯の調子が悪いのにそのままにいませんか? 歯の調子が悪くなってしまうと何事にも集中できません。気になることがあれば早めに歯科に行ってくださいとみてもらいましょう。



～給食の様子から～



＜残食量について＞



給食センターでは、毎日の残食の総量を計量し、一人当たりの食べ残し量を計算しています。このグラフは、1か月の一人当たりの食べ残し量を平均したものです。

4月に比べると、5月は気温も上がりなかなか食が進みにくかったようです。成長期の今だからこそ、しっかり食べてほしいと思います。

＜食事のマナーについて＞

みなさんは食事のマナーを守れていますか?

マナーとは、相手を思いやる心から生まれるものです。



こんな食べ方
していませんか?

