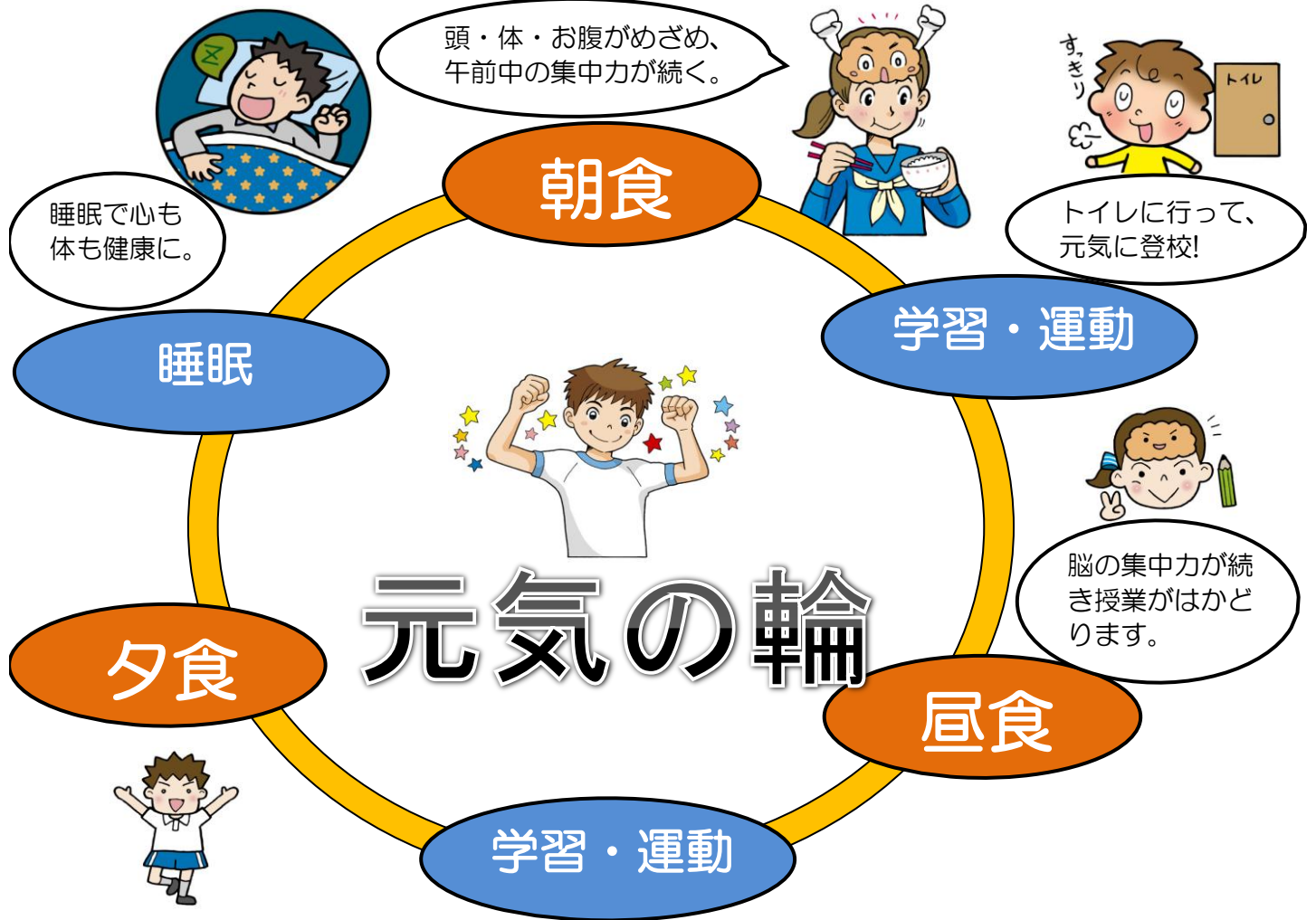


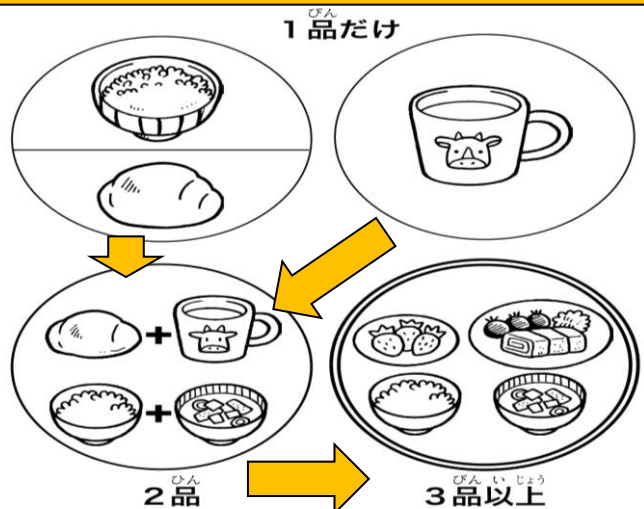
朝ごはんを食べて、元気の輪をつくろう!

私たちの体には、1日を周期とする『体内時計』があり、このリズムによって健康が保たれています。規則的な食事は体のリズムを調整する大切な役割があります。そのはじまりが朝食です。朝食をしっかりと食べて、元気の輪を作りましょう。



保護者の皆さんへ・・・朝ごはんを習慣にしましょう。忙しい朝でも無理せずステップアップしていくことが大切です。

朝ごはんを全く食べていなかった人は主食から始めるといいでしょう。ごはんにふりかけ、パンなど普段から食べ慣れているものから始めます。牛乳一杯からでもかまいません。習慣化してきたら、さらにもう一品増えるといいですね。特に具たくさんみそ汁は塩分や野菜がとれ、熱中症予防にもおススメです。全てを当日に作るのではなく、夕食の残りや納豆、生卵、などそのまま食べられるものを活用したり、ハムやソーセージなど電子レンジで加熱できるものもよいですね。時間のある時はこどもにも参加させて自分でできることを増やしてあげるとよいですね。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

給食センターでは歯やあごを鍛えるために、6月にカミカミメニューをたくさんいれました。よくかんで食べましょう!



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなります。そして脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

おやつにおすすめ、せんべい、するめ。スティック野菜やくだものもいいですよ。



6月の給食では、よくかんで食べる固く揚げた豆や魚などを使用します。また、切干大根やごぼうなどの食物繊維の多いものもよくかんで食べる食材として取り入れます。ご家庭でもぜひ、かみかみメニューを実践されてはいかがでしょうか。

給食ではベジ・ファーストを実践しています。

野菜から食べやさい!



ベジ・ファーストって何?

この、ベジ・ファーストは食事の一番最初に野菜のおかずから食べる方法で、福島県内で推進されています。会津若松学校給食センターでは、①給食の一番初めは副菜か汁物の野菜を半分程度食べる(意識づけのため、給食時の放送でベジ・ファースト献立を伝えていました。) ②一口30回を目安に良くかんで食べるを各学校で実践していただいています。この方法では、食事の野菜を最初に食べることで、食物繊維を摂取し、血糖値を急激に上げないことを目的としています。また、野菜のおかずを最初に食べることで、野菜の残食が減ることも期待しています。よくかんで食べることで脳への刺激も増え、よい効果が期待できます。ぜひご家族で取り組んではいかがでしょうか?



健康ふくしまポータルサイトにこのコミックが9話までのっています。興味のある人は調べてみよう。