

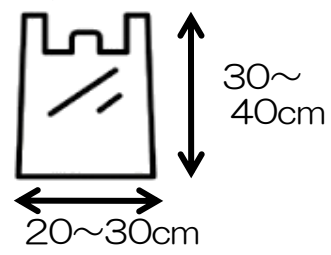
6月は「梅雨」の季節です。雨が降ってジメジメしてくると、ばい菌が元気に活動します。給食も含め、食事前には石けんを使ってしっかり手あらいをしましょう。最後に手をふくときは、きれいなハンカチを使いましょう。



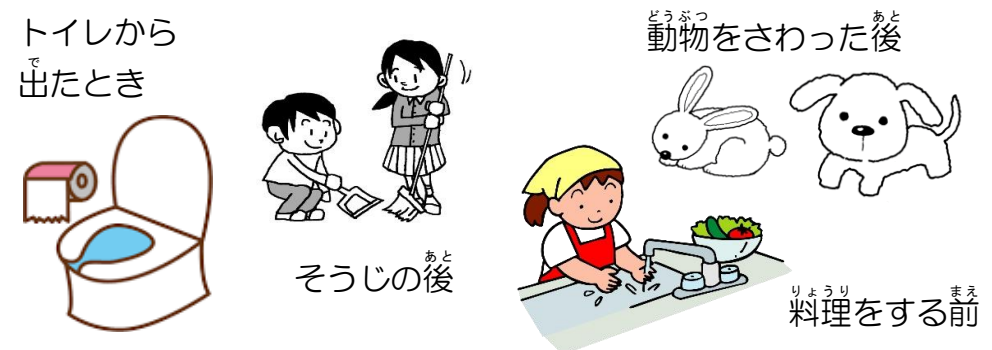
◆お願い◆ **レジ袋を持ってきてください!**

給食で出るゴミを片付ける時、レジ袋を使って集めています。各家庭から3枚程度持ってきてくださると、教室でスムーズに集められます。ご協力よろしくお願いします。

これぐらいの大きさが使いやすいです



★こんな時も、忘れず手洗いしましょう!



6月は「食育月間」です

食育とは、心や体の健康を守るために、食べることについてのいろいろな教育を行うことを言います。6月は、その食育について国や団体などがさまざまな取組をする月間です。これを機会に、あらためて食育について考えてみましょう!

◇早寝・早起をし、朝ご飯を食べましょう



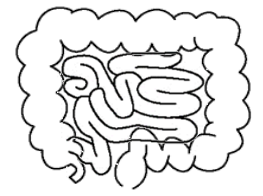
◇一日三食、なるべく時間を決めて食べましょう



◇好き嫌いせず、いろいろな食べ物を食べましょう  
 おすすめは、「マゴハヤサシイッス」の食べ物です!

- マ 豆、大豆、納豆、豆腐
- ゴ ごま、ナッツ類
- ハ わかめなどの海藻
- ヤ 野菜
- サ 魚
- シ しいたけなどのきのこ
- イ いも類
- ツ 漬物、味噌、納豆など植物性の発酵食品
- ス 酸っぱいもの(うめぼし、レモン、酢の味のもの)

腸は「第二の脳」といわれ、その働きが注目されています



知性や理解力は脳の働きですが、感情や感性は腸に宿り、「腹が立つ」「腹が据わる」「腑に落ちる」という表現は、そのことを表しています。幸せホルモンと言われるセロトニンは、その95%が腸で作られます。腸内環境は、気分・感情・人格・記憶・学習などの脳の働きに大きく関係しています。腸内環境が良くないと、たんぱく質の分解がうまくいかず、腸が荒れて炎症を起こし、様々な病気を引き起こす原因になります。「マゴハヤサシイッス」の食べ物を積極的に食べることが、腸内環境を整えることにつながります。特に生の野菜・生の果物・発酵食品は、それらに含まれる「酵素」が腸の解毒・修復をを促してくれます。給食ではなかなか使うことができませんので、ぜひ各家庭で意識して食べていきましょう。