

ペロリ！ 第3号

運動会も終わり、暑く感じる日が多くなりました。給食でも、温かいメニューよりも、冷たくてさっぱりとしたものが食べたい人が多いかもしれませんね。

はじめとした日も多く、『食中毒』や『熱中症』が起きやすい時期です。衛生に気を付けて、安全に食事をするよう心がけましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

①消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

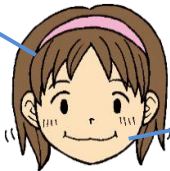


②肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

③脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。



④虫歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとれすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏バテの原因になってしまいます。

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。



江別産野菜を給食に使用しています！



暖かい日が多くなり、今年も江別産の野菜が収穫され始めました。給食でもできるだけ地産地消を心がけ、新鮮でおいしい野菜を皆さんに食べてほしいと思っています。

今月使用するのは、きゅうり・ブロッコリー・ズッキーニです。これからの季節は、より多くの江別産野菜を提供していくので、ぜひ味わって食べてみてくださいね！



どのメニューに使われているかわかるかな？