

とだしりつがっこうきゆうしよく  
戸田市立学校 給食センター

しんねんと はじ つき ねんせい きゅうしよく な ようす  
新年度が始まってひと月がたち、1年生もだんだんと給食に慣れてきた様子がかが  
かつ おだ ひかてます ひ おお いんしよく きんねん まなつひ  
えます。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や  
もうしよ かんそく はや なつちゅうしよくたいさく ひつよう ほんかくてき なつ とらうし まえ  
猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、  
てきど うんどう よ しよくじ こころ あつ つよ からだ  
適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

あせ しゅうかん  
**汗をかく習慣を  
身に付けよう!**



**熱中症を防ぐ食生活のポイント**

**早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう**

すいみんぶそく あせ  
睡眠不足や朝ごはん  
ぬめ ねつちゅうしよく  
抜きでは、熱中症の  
たか  
リスクが高まります。

**カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう**

カリウムは水に溶けやすいの  
で、加熱する場合は、みそ汁や  
スープがおすすめです。

**のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう**

いちど の りょう  
一度に飲む量はコップ  
1杯程度が目安です。

**汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう**

スポーツドリンクや経口  
補水液を利用しましょう。

**ゆっくりよくかんで食べていますか?**

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医師会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



**よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!**

<p><b>むし歯を予防する</b></p>	<p><b>肥満を予防する</b></p>	<p><b>あごの発育を助ける</b></p>	<p><b>味覚の発達をうながす</b></p>	<p><b>栄養の吸収がよくなる</b></p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

**かみかみ 3 択 クイズ**

レベル★=かんたん  
レベル★★=ちよっとむずかしい  
レベル★★★=とてもむずかしい

**Q1** **かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた?**

① 約39回  
② 約390回  
③ 約3900回

**Q2** **かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある?**

① 菌を増やす  
② 虫歯を防ぐ  
③ 消化を悪くする

**Q3** **どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る?**

① 水分が多い食べ物  
② 水分が少ない食べ物  
③ やわらかい食べ物

**Q4** **よくかむと、体のどこの働きが活発になる?**

① 脳  
② 目  
③ 足

**Q5** **かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い?**

① 水分をとりながら食べる  
② 料理を細かく切って食べる  
③ かたさの違う具と一緒に食べる

このクイズは、口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある。Q1=10 ③ Q2=20 ② (口の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=30 ② (水分が多い食べ物) Q4=40 ① (記憶力や集中力が高まる) Q5=50 ③ (食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることによってかむ回数が増える)