令和７年６月　白山市立白嶺小学校・中学校

6月は「食育月間」です。食育はみなさんの健康づくりの基本となります。毎日健康で過ごすための食事の仕方について、一緒に考えてみましょう。

よくかんで食べよう

～よくかんで食べると、いいことづくし！～

6月 4 日～10 日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯でよくかんで食べることは、食事を味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。そして小学生から中学生にかけては歯の生えかわりの時期でその後、大人の歯（永久歯）は一生使う事となります。自分の歯でよくかんで食べることを意識して食事をしましょう。

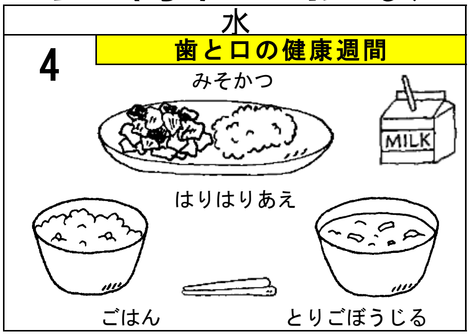
カミング30（ひと口30回めやすによくかんで食べる）を心がけると、体によいことがいっぱいあります！！

かみごたえのある食べ物を口にしていますか？

昔に比べて今の食事は、よくかまなくても食べられるものが多く、これではなかなか、かむ力が育ちません。かみごたえあるものを意識して、積極的に食べるようにしましょう。

根菜類 （根の野菜）	乾物 （おやつにも◎）	普段食べるごはんやパンにも一工夫

4日（水）の給食は「よく噛んで食べる献立」です



しっかり揚げたトンカツや固めにゆでた切干大根のはりはり和え、ごぼうの入った汁物などで、よくかんで食べられるように工夫してあります。