

# 6月 給食だより



令和3年6月  
かほく市第2学校給食センター  
所 長：竹本 武  
栄養士：坂井 雅代 堀 いづみ

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、虫歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしたいと思います。



**ゆっくりよくかんで食べると  
いいこといっぱい**

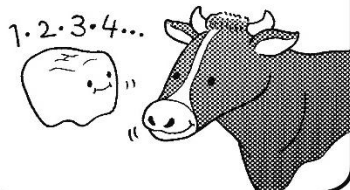
- ★食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、虫歯を防ぎます。
- ★食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化吸収がよくなります。
- ★ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べすぎを防ぎます。
- ★かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



## よくかむために・・・

### あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



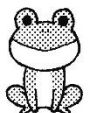
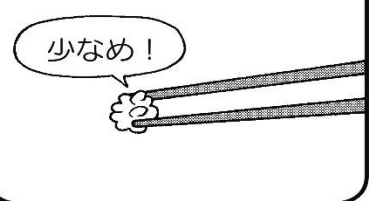
### 一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



### 一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



## 6月は食育月間



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

### ～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

