



6月の給食だより

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。

給食でも、噛みごたえのある食材を使った献立を実施します。

なぜよく噛む必要があるの？

○「だ液」がたくさん出て、その中の酵素（食べ物を細かくする働き）により、食べ物の「味」をしっかりと味わうことができます。

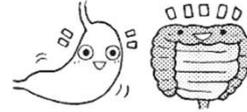
○細くなった食べ物をのみこむと、大きいままでより、体の中での消化・吸収を助けてくれます。

○たくさん出た「だ液」は、口の中を酸性（虫歯になりやすい状態）から中性に戻すので、虫歯予防になります。

○よく噛んでいるうちに、満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことができます。

○よく噛むことで、脳への血液の流れが良くなり、脳の働きが活発になります。勉強のためにも必要ですね。

消化・吸収を助ける



満腹になりやすい



むし歯予防



脳の働きを活発に



その一口
何回噛みましたか？
数えてみよう！



6月は「**食育月間**」です。

食育は、生きる上での基本で、**知育・徳育・体育の基礎**となるものです。

のです。

特に、子どもに対する食育は、**心と体の成長や人格の形成**に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、**豊かな人間性を育ていく基礎**となります。

さまざまな経験を通じて **食に関する知識**と、**バランスの良い食**を選ぶ力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育みましょう。

食育で育みたい食べる力



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

食中毒予防のためには

気温も湿度も上がってくる季節となりました。

高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒を予防するためには、主に**3つのポイント**があります。

- ① **菌をつけない**・・・石けんでしっかり手を洗う
- ② **菌を増やさない**・・・低温で保存し、早めに使う
- ③ **菌をやっつける**・・・加熱するときは中心部まで火を通す

食中毒予防の

3つのポイント

①つけない！



③やっつける！



②増やさない！

