

6月

給食だより



ご家庭でお子さん
と一緒に読みく
ださい！

令和7年6月 川西学校給食センター

梅雨の季節がやってきます。ジメジメと蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



よくかんで食べましょう！



食べものをよくかむことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことは よく味わうこと



味は「だ液」ととけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどに「だ液」と食べ物と混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

だ液の働き

食べかすを落とす



消化を助ける



味を感じる

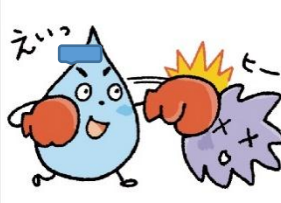


だ液は主に3つのだ液腺から1日に1ℓ～1.5ℓくらい分泌されます。

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！



菌の増殖を抑える



歯の表面を修復する



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！！

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。健康週間中の給食には、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。しっかりかむ体験をしましょう。