

6月 給食だより

令和8年6月

十日町市中央学校給食センター

梅雨の季節が近づいてきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。ジメジメと湿度が上がってくるので食中毒菌が繁殖しやすい時期でもあります。手洗い、うがいなど衛生管理の徹底に加え、規則正しい食生活を心がけ、体調管理に気を付けましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



みなさんは、歯と口の健康について考えることはありますか。歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で大切な役割があり、心と体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食習慣やよくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。

* よくかむことの効果 *

むし歯を予防する



だ液がたくさん出て、口の中の汚れを落としてくれます。

消化・吸収をよくする



食べ物が細くなり、消化・吸収しやすくなります。

歯並びがよくなる



かむたびにあごの骨や筋肉が発達して丈夫になり、歯並びがよくなります。

食べ過ぎを防ぐ



ゆっくりよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。

おいしく味わえる



食べ物の味をしっかり味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。

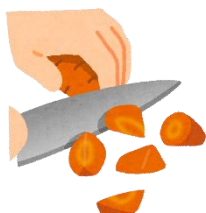
記憶力を高める



脳が刺激され、はたらきが活発になります。

かむ回数を増やすための工夫

① 食材を大きめに切る



② かみごたえのある食品を使う



③ かじって食べる料理も取り入れる



④ 食事時間をしっかり確保する

