

2025年

6月給食だより



6月を迎え、梅雨の季節が近づいてきました。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日があったりと、気候の変化に体がついていくことができずに、体調を崩しやすくなります。食事と休養をしっかりとって過ごしましょう。

また、梅雨の季節は食中毒の発生する危険が高まりますので、食事や調理の前はしっかり手を洗うなど、身の回りの衛生に気をつけましょう。

6月の給食目標

よくかんで食べよう

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。6月の給食目標は、この取組にちなんで、「よくかんで食べよう」です。

歯の健康を保つには食後の歯みがきのほかに、よくかんで食べることも大切です。6月の給食にはかみ応えのある食材や、丈夫な歯をつくるもとになる、カルシウムが豊富な食材を多く取り入れました。歯の健康や、かむことを意識して過ごすひと月にしましょう。



よくかむと体にいいことがいっぱい!!

脳の働きを

よくする



脳への血流量が増え、脳を活性化します。

食べ過ぎによる

肥満を予防する



よくかむと脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

むし歯を予防する



だ液がたくさん分泌されることで、汚れを付きにくくします。

消化をよくする



食べ物を細かく刻むと同時に、だ液の分泌を高め消化・吸収を助けます。

味がよくわかる



食品のもち味が分かるようになり、薄味でもおいしく食べられます。

かむ回数を増やすための工夫



- かみごたえのある食べものを食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る