

Table with columns for Date, Day, Meal Name, Item, Energy, Fat, Protein, and three categories of food: Breakfast, Lunch, and Dinner. Each row lists a specific meal and its nutritional breakdown.

* ぶつしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★しるしは、じばさんです。

6月4日から10日は 歯と口の健康週間. Text explaining the importance of oral health and eating habits.

口の中に詰め込まないで. Text warning against eating too fast and not chewing properly.

成長期に大切なカルシウム! Text explaining the importance of calcium for growing children.

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい. Text explaining the benefits of eating slowly and thoroughly.

6月給食だより

健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく食事ができます。おいしく食べるためにも歯を大切にしましょう。

今月のたよりでは、よくかんで食べることの大切さや、歯と口の健康を保つために心がけたいことをお伝えします。



5月の給食で使用した物資の産地

物資名	産地名	物資名	千葉県
だいこん	青森県、千葉県、東京都	ごぼう	青森県
にんじん	茨城県、徳島県	キャベツ	神奈川県
もやし	神奈川県	パセリ	茨城県
こまつな	東京都・神奈川県	きゅうり	神奈川県
ほうれんそう	神奈川県	にら	栃木県
にんにく	香川県	ピーマン	茨城県
しょうが	茨城県	エリンギ、えのき、しめじ	長野県
じゃがいも	長崎県	豚肉	清川村・静岡県
たまねぎ	愛知県、佐賀県	鶏肉	岩手県
ながねぎ	茨城県、千葉県	米	神奈川県、岩手県

6月は食育月間です

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、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。

毎年6月は食育月間



毎月19日は食育の日



よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみこみや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味わ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が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

Q. だらだら食べてよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べる」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べる」をすると、いつまでも酸性に傾いたまま、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

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

食品のかみごたえ度

1 ← → 10

プリン、食パン、ごはん、とりもも肉ソテー、にんじん、トマト、りんご、だいこん、れんこん、さきいか

出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)