

# いただきます

豊浦町学校給食センター  
給食だより 2023年6月



しょくいくげっかん

## 6月は、食育月間です

## 6月4日～10日は

## はくちけんこうしゅうかん 歯と口の健康週間です♪

4日～10日は、**はくちけんこうしゅうかん** 歯と口の健康週間です。**きゅうしょくじかん** 給食時間や  
**ひごろしょくじ** 日頃の食事で、よくかむことを意識してみませんか？



### よくかむことの効果

よくかむと**のうなかまんぷくちゅうすう** 脳の中の満腹中枢  
が刺激されて、**たべすぎをふせ** 食べすぎを防ぎ  
ます。



あごの**きんにく** 筋肉を動かすことで  
**のうけつりゅうりょう** 脳の血流量が増え、**のう** 脳を  
**かつせいか** 活性化します。



よくかむと**えきで** 唾液が出て  
**たべもののみ込みやしょうか** 食べ物ののみ込みや消化  
**きゅうしゅうたす** 吸収を助けます。



かむことによって出た  
**たべものはたら** 唾液の働きで、**むしばよぼう** 虫歯を予防  
します。



### 6月6日 カミカミ献立

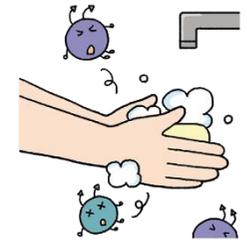
- ごはん
- 筑前煮
- いわしのカリカリフライ
- さつまいもチップス

☆かみごたえのある**しょくざい** 食材を使った**こんだて** 献立です。よくかんで  
食べてみましょう。



『食育』という言葉はみなさんは、聞いたことがありますか？  
『食育』とは、みなさん1人1人が一生を楽しく健康に過ごすために、  
自分達の食について考える習慣や食の知識、食を選択する力を  
身につけるための学習をいいます。今月は『食育月間』となっています。

### せいけつ しょくじ 清潔に食事をしよう



手はいろいろなものに触れるので、手を介して食べ物やほかの人に  
汚れや細菌ウイルスなどが移動する危険があります。  
感染症や食中毒予防のために、石けんを使ってしっかり手を洗うこと  
が大切です。

