



6月号

いいことたくさん 川本中!!

平成 30 年 5 月 31 日

6 月は食育月間です。また、6 月 4 日から10日は歯と口の健康週間です。食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ週間をつけましょう。
梅雨の時期になり、気温・湿度が高くなってきました。食中毒が多く発生する季節ですので、食品の保存などにも気をつけましょう。



6 月は食育月間です！

- 1.健全なからだを育む
- 2.豊かな心を培う
- 3.正しい知識を養う

普段の食生活を振り返りましょう。給食は残さず食べていますか？
家での食事はバランスよく食べることができていますか？
給食を作ってくれる調理員さんや、お家でご飯を作ってくれる人に感謝の気持ちを忘れずに残さずいただきますよう。



かむことの大切さ！～歯と口の健康習慣～

よくかんで食べることは、健康に役立つ効果がいろいろあることを知っていますか？かむ回数が増えると、唾液がたくさん出ます。食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、食べ物がおいしくなったり、消化・吸収を助けたりします。また、唾液には、口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、虫歯や歯肉炎の予防にもつながります。

よくかんで食べるための工夫

○1口30回を目標に！

ゆっくりと味わって食べましょう。食べ物によってかみごたえは違います。
かみごたえのある食べ物は、1口30回を目安によくかんで食べましょう。

○かみごたえのある食材を選ぶ！

食物繊維の多い根菜類やきのこ、海藻など。よくかまないと飲み込めない食材なので、かむ回数も増えます。

○食材を大きめに切る 硬めにゆでる

食材の切り方でかむ回数はかわります！

○飲み物で流し込まない

食べ物が口の中にある時は、飲み物を飲まないようにしましょう。
よくかむと、食べ物が細くなり、自然に飲み込めるようになります。

ごぼう・れんこん・
にんじんなど



ワールドカップ開幕！



6 月はサッカーワールドカップが開幕しますね！

給食では 6 月 19 日(火)に開催国であるロシアの郷土料理“シチー”を提供します。シチーは地域によって特色が異なり、日本で例えたと味噌汁に近い感覚だそうです。
お楽しみに♪

