

# 6月 給食だより

令和4年6月  
高岡市立万葉小学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができて、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。



## よくかむことの効果



<b>肥満予防</b> 	<b>脳の活性化</b> 	<b>消化・吸収を助ける</b> 	<b>むし歯予防</b> 
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込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出るだ液の働きで、むし歯を予防します。



成長期は、歯や骨の成長にカルシウムが多く必要になります。牛乳はカルシウムが豊富で、吸収率が高いといわれているので、効率よくカルシウムの補給ができます。他には、小魚やこまつな等の青菜にも多く含まれているので、積極的にこれらの食品を取るようにしましょう。



## Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A

かむ力は毎日の食事や間食を通して身に付けるものです。するめや干しいも、ドライフルーツ等の乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ習慣をつけましょう。



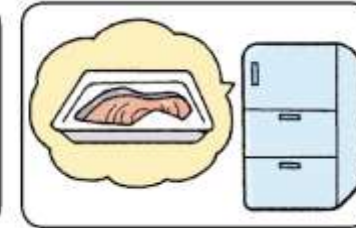
## ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



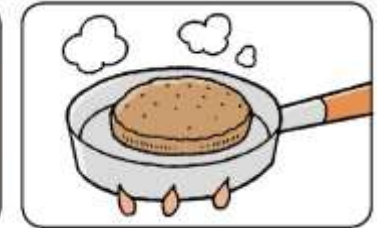
手には雑菌がついてい  
ます。石けんでしっかり  
手洗いしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだ  
け早く冷蔵庫に入れ、早め  
に食べきましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法  
です。特に、肉は中心まで  
よく加熱しましょう。

## 今月の献立

### 6月6日(月) かみかみ献立

かむ回数を多く増やすために、食物繊維が豊富な根菜類の大根・人参・ごぼうを取り入れました。また、大きめに角切りした肉や団子が入った汁物等、工夫した献立になっています。よくかんで食べましょうね。



### 6月16日(木) たかおか食<sup>しよくいく</sup>19丼献立 ～白えびのかき揚げ丼～

今が旬の白えびは、「富山湾の宝石」といわれます。白えびの漁を行っているのは、世界でも富山湾だけです。殻も丸ごと食べられるやわらかさで、歯を強くするカルシウムやカリウム・マグネシウムがたっぷりの栄養満点の食材です。地元の幸を味わいましょう。



## 6月は食育月間です

6月は「食育月間」です。今は、家で過ごし、食材を選び、料理を作り、大切な人との食事を食卓で囲む時間が増えてきました。普段の食生活を振り返るよい機会としてほしいものです。



★ 毎月19日は「食育の日」です。  
給食では、《高岡食<sup>しよくいく</sup>19丼献立》  
を実施しています。

令和4年度、学校給食米は、  
富山県産の「富富富」を提供し  
ていきます。  
あっさりとした味で、いろん  
なおかずにあうご飯です。

