

6月給食だより

令和6年6月 瀬戸内市学校給食調理場

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。皆さんが食事をするとき「よくかんで食べなさい」と言われることがあると思います。それは、よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとって、よいことがたくさんあるからです。6つのよいことを確認してみましょう。



よくかむと、どんなよいことがあるの？

おいしく味わえる よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じるようになります。また、味覚も発達します。	食べすぎを防ぐ ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり（満腹中枢）、食べすぎを防ぐことができます。	むし歯を防ぐ かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防したりするはたらきがあります。
消化を助け、栄養の吸収が高まる 細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。	歯並びがよくなる かむたびにあごの骨や筋肉が発達してじょうぶになり、歯並びがよくなります。	脳のはたらきがよくなり、心を安定させる よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。

★毎日の食事をよくかんで食べるためにはどんな工夫が必要でしょうか。できそうな作戦に○をつけましょう。(いくつでも)



準備を早くして 食べる時間を長くする	急がずに、落ち着いて 食べる	ふざけながら食べない
口の中の食べ物が残っているときに飲み 物で流し込まない	どんな食べ物が入っていて、どんな味が するか、意識しながら食べる	
食べ物を飲み込もうと思ったときから、 さらに10回かむようにする	かみごたえのある食べ物を、意識して 食べるようにする	

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、子ども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram

Facebook

給食の生鮮野菜の地場産率(重量ベース)

令和6年度 4月

瀬戸内市産 **7.4%**

岡山県産(瀬戸内市産を含む) **18.1%**

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和5年4月~令和6年4月)