



食育通信

令和 5年 6月
河南町立学校給食センター



ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10
は ぐち
歯と口の
けん こう しゅう かん
健康週間

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。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

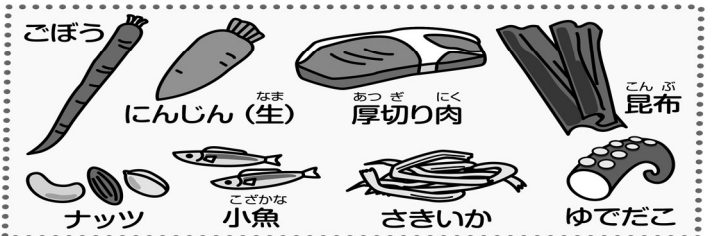
<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

かむ習慣をつけるには？

★ **一口30回を**意識し、よく味わって食べる

★ **食べ物を水分で**流し込まない

★ **かみごたえのある食べ物**を取り入れる

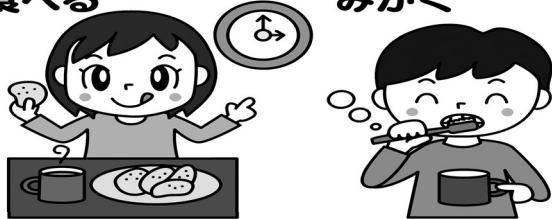


歯と口の健康を保つには？

★ **食事やおやつは**決まった時間に食べる

★ **食べた後は**しっかり歯をみがく

★ **カルシウムを意識してとる**カルシウムが多くとれる食べ物



5日(月) お野菜まるごと河南町の日

河南町の農家の方が、みなさんの給食のために作ってくださった、とれたての野菜を使います！
小魚とあさりの米粉かき揚げは、かみかみ献立です。
みそ汁のみそも町内産です(^^) おいしいよ！

8日(木) かみかみ献立

丈夫な歯を作るのに大切なカルシウムが多くて、かみごたえのある食べ物 ~ 焼きしゃも、五目炒り煮に 昆布・がんもどき ~ を使っています。
ごはんは炊き込みわかめご飯です。
よくかんで食べてね(^^)



ほしゅうこんだて 募集献立

こんげつ 今月は、かなん桜小学校の
とも かなが お友だちが考えてくれました。



- ・主食・主菜・副菜はありますか？
- ・栄養のバランスはとれていますか？
- ・賞味はだいじょうぶ？

ごはん
かきたまじる
カツオのゴマたれかけ
ゆずあえ
牛乳

もいつけの絵もかきましょ



バランスよく
考えました！
残さず食べしほ
しています。

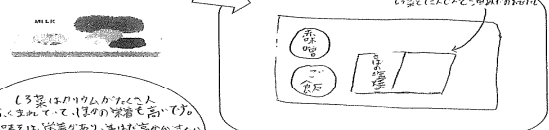
かなが 考えたメニューのP R (せんでん)をしてみよう

6月13日

- ・主食・主菜・副菜はありますか？
- ・栄養のバランスはとれていますか？
- ・賞味はだいじょうぶ？

主食、ご飯
主菜、さばの塩焼き
副菜、しる菜とにんじん、油あげの
あひだし、赤味噌のおみそ汁、牛乳
(おのれ、おろし、おろし)

もいつけの絵もかきましょ



(3菜はわかずかなん人
ふくまいて、味の調を寄せて、
赤味噌は栄養があり、味が高のから
それとる。

かなが 考えたメニューのP R (せんでん)をしてみよう

6月28日

かみかみ 3 択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよつとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

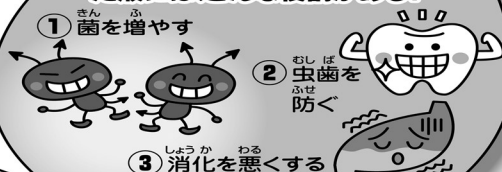
Q1 かんたん
かたい食べ物ばかり
食べていた弥生時代の
女王・卑弥呼は、1回の食事で
何回かんでいた？

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回



Q2 かんたん
かめばかむほど口の中に出てくる
だ液には、どんな役割がある？

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯を
防ぐ
- ③ 消化を悪くする



Q3 かんたん
どんな食べ物を食べると
だ液が多く出る？

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物



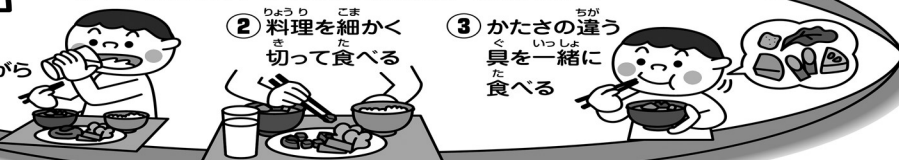
Q4 かんたん
よくかむと、体のどの働きが
活発になる？

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足



Q5 かんたん
かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い？

- ① 水分を
とりながら
食べる
- ② 料理を細かく
切って食べる
- ③ かたさの違う
具と一緒に
食べる



こたえ Q1=③ Q2=②(口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある)
Q3=②(かたい食べ物も多く出る) Q4=①(記憶力や集中力が高まる) Q5=③(食材は
大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることでかむ回数が増える)