

6月 きゅうしょくだより



令和7年5月30日
札幌市立北の沢小学校
札幌市立真駒内公園小学校

6月は「食育月間」、6月4日からは「歯と口の健康週間」が始まります。今月はよくかんで食べることの大切さについてです。食べ物の入り口となる歯と口の健康は、体全体の健康にもとても密接なつながりがあります。



よくかんで食べよう!

みなさんは1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとっても良い効果があります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう!

よくかむことの効果

<p>歯が丈夫になり、消化もよくなります</p>  <p>かむほど歯を使うので、歯と歯茎が丈夫になります。また、食べ物がだ液と合わさって細くなり、消化も良くなります。</p>	<p>脳のはたらきが活発になります</p>  <p>あごをたくさん動かすと、脳への血液の流れがよくなり、記憶力や集中力が高まります。</p>
<p>病気の予防になります</p>  <p>だ液がたくさんでるので、虫歯や病気の予防になります。だ液には、細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。</p>	<p>味覚が発達し、食べすぎを防ぎます</p>  <p>食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防いでくれます。</p>

一口30回を目標にかんでみましょう。さらに、食べ方を工夫することで、よくかんで食べる習慣が身に付きます。

よくかんで食べるコツは？



 <p>はしを使い、少しずつ口に運んで食べましょう。</p>	 <p>口に入れたら、一度はしを置いて、ゆっくりよくかみましょう。</p>	 <p>汁ものやお茶など水分とっしょに流し込まないようにしましょう。</p>
 <p>食物せんいの多い野菜や豆類、きのこ、海そうなどを食事に多く取り入れましょう。</p>	 <p>カレーなど、やわらかいメニューのときは、かみごたえのある食材を加えましょう。</p>	 <p>食事時間に余裕をもたせ、ゆったりとした気分で楽しみながら食べましょう。</p>



よていこんだて

※牛乳は毎日200mlつきます。
※野菜・くだものは、入荷状況によって変更する場合があります。ご了承ください。
※海産物(ししゃも・しらす等小魚・わかめ)には小さなえび・かに・貝殻等が混入している場合があります。
※下段には、献立ごとに、主に使用している食材を記載しています。
※卵を使った献立には◎、小麦には△、乳製品には★、えびには◆をつけています。

Table with 5 columns (Date, Day, Menu, Ingredients, Notes) and 12 rows of weekly meal plans. Includes dates like 2日, 3日, 4日, 5日, 6日, 9日, 10日, 11日, 12日, 13日, 16日, 17日, 18日, 19日, 20日, 23日, 24日, 25日, 26日, 27日, 30日, 1日, 2日, 3日, 4日.