

6月給食だより

富山市立水橋西部小学校


6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。学校給食では、6月を「かみかみ月間」として、かみごたえのある食材を積極的に取り入れた献立を実施します。この機会によくかむことの効果を知って、丈夫で健康な歯と口を保ちましょう。

よく噛むことの効果・・・「ひみこのはがいーぜ」で覚えよう

弥生時代の卑弥呼の食事は、噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。

ひ 肥満予防 

み 味覚の発達
よく噛むと素材そのものの味がよくわかるようになります。

こ 言葉の発音ははっきり 

の 脳の発達
よく噛むことは脳細胞の動きを活発にします。

は 歯の病気予防 

が がん予防
だ液に含まれる酵素には、発がん物質の発がん作用を抑える働きがあります。よく噛むとだ液がよく出て、がん予防に役立ちます。

い 胃腸快調 

ー
よく噛むことは消化吸収をよくし、胃腸の動きを活発にします。

ぜ 全力投球
スポーツ選手のなかでも、歯並びが良い人はパフォーマンス力が向上されるとされています。

今月の献立紹介 ～かみかみ献立 あわせ和え～

材料（4人分）

- ・キャベツ 2枚
- ・きゅうり 1本
- ・塩 適量
- ・たくあん 45g
- ・しょうゆ 少々

作り方

- ①キャベツ、きゅうりは千切りにして塩もみする。
- ②たくあんも千切りにする。
- ③水気をしぼった①と②をしょうゆで和える。

おうちでも
噛みごたえのある
かみかみ献立を
作ってみましょう！



6月は「食育月間」 毎月19日は食育の日！



食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。給食だよりを通して、正しい知識を発信していきますので、ぜひご家庭での食育にご活用ください。

みんなで楽しく
食べよう

バランスよく
食べよう

朝ごはんを
食べよう

食べ残しを
なくそう



とりすぎない
やせすぎない

できることから取り組んでみましょう！