



# 給食だより

富山市立山室中学校  
富山市南学校給食センター  
令和4年 6月

6月に入り梅雨入りも間近です。じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日があり、体調を崩しやすくなります。「早寝・早起き・朝ご飯」をしっかり守り、規則正しい生活を心がけましょう。

## よくかんで食べよう ~かみかみ月間~



学校給食では6月を「かみかみ月間」としています。今年度は『カルシウムをとろう』、『よくかんで食べよう』をテーマに特別献立を実施します。「かみかみ月間」を機会に、かむことの大切さをしっかりと理解し、よくかんで味わいながら食べる習慣を身に付けましょう。



## かみかみ献立



### よくかんで食べよう

6日(月)

- ・雑穀入りごはん ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・ゆかり和え ・すいとん
- ・味付け小魚

かみごたえのある食材



雑穀 すいとん 小魚

### カルシウムをとろう

16日(木)

- ・ごはん ・牛乳
- ・ししゃものから揚げ ・はりはり和え
- ・鶏肉とじゃがいものごま煮
- ・大豆ふりかけ

カルシウムの多い食材



牛乳 ししゃも 切干大根 小松菜 大豆 木綿豆腐

### よくかんで食べよう

20日(月)

- ・ごはん ・牛乳
- ・魚の梅風味かば焼き
- ・茎わかめの中華和え
- ・じゃがいものみそ煮込み

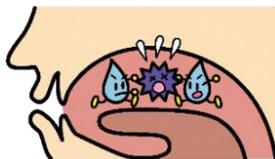
かみごたえのある食材



茎わかめ こんにゃく ごぼう

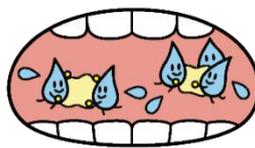
## よくかむとたくさん出る だ液の効果

### ① 殺菌作用



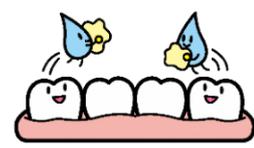
口の中に入ってきた細菌やウイルスを減らす働きがあります。

### ② 体内への吸収を促進



だ液に含まれる消化酵素(アミラーゼ)は、食べ物を腸で吸収しやすい形に変えます。

### ③ 虫歯予防



口の中に残った食べかすを落とし、虫歯菌が活動しやすい環境(酸性)になるのを防ぎます。

## かむ回数を数えてみたことはありますか？

ファストフードは約560回、和食は約1020回と、かむ回数は食べ物によって変わります。和食には、かみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードには加工食品や油が多く使われていて口当たりがよいので、あまりかまなくなった要因の一つと考えられています。

ご家庭でも、ぜひ給食のかみかみ献立を参考にして、かみごたえのある食材を積極的に取り入れてみてくださいね。

約560回



ファストフード

約1020回



和食

