

6月

給食だよ!

富山市立山室中学校
富山市南学校給食センター
令和6年 6月

梅雨の時季は、じめじめと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと、体調を崩しやすくなります。また、細菌が活発に働き始め、食品が傷みやすく食中毒が発生しやすくなります。食中毒などにならないためにも、日頃の生活を整えて、免疫力を高めるようにしましょう。

よくかんで食べよう ~かみかみ月間~

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。健康な歯は一生の宝物です。「かみかみ月間」をきっかけに、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

5日 (水)

- ・雑穀入りごはん
- ・牛乳
- ・いかのかりん揚げ
- ・華風和え
- ・すいとん

かみごたえのある食材



雑穀



いか



すいとん

カルシウムをとろう

12日 (水)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・いわしの土佐煮
- ・はりはり和え
- ・厚揚げと小松菜のごまみそマーボー

カルシウムの多い食材



牛乳



切干大根



ごま



厚揚げ

カルシウムをとろう

20日 (木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ししゃものから揚げ
- ・茎わかめの中華和え
- ・塩肉じゃが
- ・ヨーグルト

カルシウムの多い食材



牛乳



ししゃも



ヨーグルト

よくかんで食べよう

27日 (木)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・魚の梅風味かば焼き
- ・あわせ和え
- ・ベーコンとじゃがいもの煮物

かみごたえのある食材



たくあん



つきこんにやく

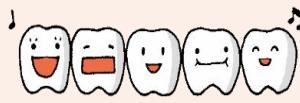
△消化を助け、食べ過ぎ防止

よくかむことで食べ物がより細かくなり、だ液もたくさん出てきます。だ液は、食べ物とよく混ざり合うことで、消化を助けます。さらに、よくかむことで脳を刺激し、食べ過ぎを防止します。よくかむことは、むし歯予防にも役立ちます。



△歯並びや発音がよくなる

やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、かみごたえのあるものをかむようにして、口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発音もよくなります。



△ひと口の量を考え、かむことを意識して

よくかむ習慣を身につけるには、かむ回数を数えてみるとよいでしょう。「ひと口30回」が目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう1回かむ」ことを意識してみましょう。箸やスプーンなどで口に入れる食べ物の量は、多くならないように調整しましょう。

