



# 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6年 6月

梅雨の時期は、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



### 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



### 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



### 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



### ◇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くなり、だ液もたくさん出きます。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5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。

