

6 がつ 月

# 給食だより



ご家庭でお子さん  
と一緒に読みく  
ださい！

令和7年6月 上郷小学校

梅雨の季節がやってきます。ジメジメと蒸し暑い日があったり、肌寒い日があったりと体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## よくかんで食べましょう！

食べものをよくかむことは食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

## よくかむことはよく味わうこと



味は「だ液」ととけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどに「だ液」と食べ物と混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

## だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>

だ液は主に3つのだ液腺から1日に1ℓ～1.5ℓくらい分泌されます。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！！  
丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。  
今月の給食には、かみごたえのある食材や料理を取り入れました。しっかりかむ体験をしましょう。