

6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8年6月 上郷小学校

梅雨の季節を迎えます。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。



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』



歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？ この1週間で家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。





よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体により働きがあります。



よくかむことの効果



<p>よくかむと脳のなか 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が 出て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。</p> 

今月の給食には、かみごたえのある料理を取り入れました。しっかりかむ体験をしましょう！！



よくかむと舌にある味らいが刺激され、よく味わうことができます。

