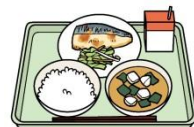


給食だより 6月



令和7年度 木江小学校調理場



よくかんで食べましょう

6月4日からは「**歯と口の健康衛生週間**」が始まります。「**かむ**」ことと歯の健康には密接な関係があります。今月は「よくかんで食べる」、その効果についてお知らせします。

戦前（1930年代）は、1日約1,420回かんでいたといわれています。現代人は、1日約620回という調査結果があり、ずいぶん減っています。もっとかむ習慣をつけましょう。

ひ

ひまんよぼう
肥満予防

早食いを防止、食べ過ぎを防ぎます。

み

みかく はったつ
味覚の発達

食べ物本来の味がよくわかるようになります。

こ

ことば はつおん
言葉の発音

あごの発達、歯並びがよくなり正しい発音ができます。

の

のう はったつ
脳の発達

あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。

は

は びょうきよぼう
歯の病気予防

子どもにも増えている、歯周炎などの病気を防ぎます。

が

がんよぼう
がん予防

だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。

い

いちようかいちよう
胃腸快調

消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。

ぜ

ぜんりよくとうきゅう
全力投球

歯並びのよい歯や虫歯がない歯は、グッと噛みしめて力を発揮することができます。

よくかんで食べると
よいことが、たくさん
あります！！



6月は食育月間！ そして、毎月19日は食育の日です。

身近な毎日の「食」について、家族で話し合ってみましょう。給食では、栄養価のバランスだけでなく、地場産物を使用した「ひろしま給食」や「上島給食メニュー」の作品、季節を感じられるメニューなど、「食」を楽しむメニューもたくさん出しています。地域の食材についても考えてみましょう。

今年度は、毎月19日食育の日の前後に町内統一献立として、「乾物を使った料理」を提供しています。乾物は、よくかむことができる食品です。家庭でも時々利用して、丈夫な歯にしましょう。

給食統一メニュー（保存食を使用した料理）

6月 《こんぶ》

19日（木）「ツナこんぶあえ」

材料（4人分）

- ・ツナ缶……小1缶
- ・コーン缶……40g
- ・キャベツ……120g
- ・小松菜……60g
- ・にんじん……40g
- ・塩昆布……15g
- ・砂糖……小さじ1
- ・酢……大さじ1
- ・ごま油……小さじ1
- ・しょうゆ……小さじ1/2

- ① ツナとコーンを、缶から出す。
- ② キャベツは短冊、小松菜は2cmくらいのざく切り、ニンジンも千切りにし、ゆでて水分を絞る。
- ③ 塩昆布と調味料で、①②をあえる。