給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和7年
6月号

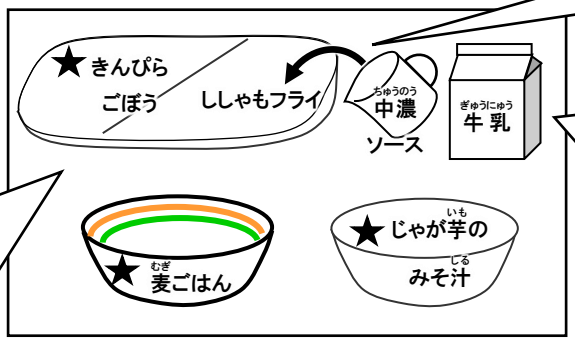
気温や湿度の高い日が多くなってきました。水分補給をこまめに行い、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心掛けましょう。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康週間は、6月4日を「6（む）4（し）」と読めることから、むし歯予防をはじめとする口の中の健康を考える機会として実施されています。給食では、よくかむことで丈夫な歯をつくることができるよう、かみごたえのある食品を使用した行事食を提供します。実施日については、献立表をご覧ください。

≪歯と口の健康週間の行事食≫

ししゃもは頭や骨も丸ごと食べることで、カルシウムをとることができます。

魚や肉、大豆・大豆製品などに含まれるたんぱく質は、歯茎などの歯を支える土台になります。



牛乳には、歯をつくるもとになるカルシウムや、たんぱく質が豊富に含まれています。

★麦ごはんに使用している麦、きんぴらごぼうに入っているごぼう、じゃが芋のみそ汁に入っている切り干し大根など、かみごたえのある食品を使用することで、かむ回数を増やすことができます。

≪よくかんで食べましょう≫

よくかんで食べると食べ過ぎやむし歯を予防する効果があるなど、みなさんの体にとって様々なよいことがあります。かむことを意識して食べる習慣をつけましょう。

よくかむことの効果

むし歯予防

よくかむと唾液がたくさん分泌され、口の中がきれいになることにより、むし歯の予防になります。

肥満防止

しっかりかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になります。

消化・吸収を助ける

食べ物を細かくかみ砕くことで、消化・吸収がよくなります。

脳の働きを活性化

かむときに顔の近くにある脳の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。

よくかむためのポイント

・ひと口の量を少なくする

口の中にたくさん食べ物が入ると、よくかまずに飲み込んでしまうので、ひと口の量を少なくしましょう。

・かみごたえのある食品を食事にとり入れる

かみごたえや弾力のある食品を、普段の食事に積極的に取り入れましょう。

・食事の時間に余裕をもつ

食事時間は20分以上とり、ゆっくりよくかんで食べましょう。

・「ながら食べ」をしない

かむことを意識して食べましょう。

発行：川崎市教育委員会事務局健康給食推進室　南部・中部・北部学校給食センター