



# もりもりつうしん

令和4年  
6月号



梅雨の時期が近づいてきました。ジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、体調を崩しやすい時期です。早寝早起き・3度の食事をしっかりとって、元気に過ごしましょう。外から帰った後はもちろん、食事の前にもしっかり手洗いやうがいをする習慣をつけましょう。

給食センター  
キャラクター  
もりもりくん

6月4日～10日は  
歯と口の健康週間です

※この期間中の給食は、  
かみごたえのある食材を取り入れています。



みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？  
やわらかく口当たりのよい食べ物が多くなり、かむ回数が減っていると言われていいます。よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするだけでなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べるといいことがいっぱい

消化を助け、  
栄養を吸収しやすくする

あごの骨や筋肉が発達し、  
歯ならびがよくなる

だ液がたくさん出て、  
虫歯を予防する

満腹感が得られ、  
食べすぎを防ぐ



食べ物の味がよくわかり、  
よりおいしく感じるようになる

脳を刺激し、  
頭の働きをよくする

よくかんで食べるコツ

- どんな味がするか意識しながら食べる
- 食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- かみごたえのある食べ物を取り入れる
- 口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



## 6月は しょくいくげっかん 食育月間

食育とは、食に関する様々な経験を通じて、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や食を取り巻く現状に目を向けたりして、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にしてみましよう。

例えば・・・

<p>食べ残しをしない</p>	<p>ご飯は左、汁物は右など、配膳の仕方に気をつける</p>	<p>買い物の際は、産地や消費期限などを確認する</p>	<p>家族そろって食事をする</p>	<p>地域の食材、旬の食材を食べる</p>	<p>食事の準備や後かたづけを手伝う</p>
-----------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------	-----------------------	------------------------

～食について意識し、実行し、継続できるように日常生活の中でいろいろと考えてみましょう～