

6月 給食だより



富山市北学校給食センター
令和7年 6月

6月に入り梅雨入りも間近です。じめじめと蒸し暑い日や肌寒い日があり、体調もくずしやすくなります。手洗いを十分にいき、清潔なハンカチやタオルでふくなど、日ごろから身の回りの衛生に気を配るようにしましょう。また、「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守り、規則正しい生活を心がけましょう。

よくかんで食べよう ～かみかみ月間

6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」



学校給食では6月を「かみかみ月間」としています。今年度は、『カルシウムをとろう』、『よくかんで食べよう』をテーマに特別献立を実施します。健康な歯は一生の宝物です。「かみかみ月間」をきっかけに、かむことの大切さをしっかりと理解し、よくかんで味わいながら食べる習慣を身に付けましょう。



かみかみ献立



よくかんで食べよう

1ブロック 3日(火)
2ブロック 4日(水)

- ・雑穀入りごはん ・牛乳
- ・いかフライ
- ・華風和え
- ・すいとん

かみごたえのある食材



カルシウムをとろう

2ブロック 9日(月)

- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしの土佐煮
- ・小松菜ひたし
- ・高野豆腐の
ごまみそマーボー

カルシウムの多い食材



カルシウムをとろう

1ブロック 19日(木)
2ブロック 20日(金)

- ・ごはん ・牛乳
- ・ししゃものから揚げ
- ・わかめの中華あえ
- ・厚揚げのみそ炒め
- ・ヨーグルト

カルシウムの多い食材



よくかんで食べよう

1ブロック 25日(水)
2ブロック 26日(木)

- ・ごはん ・牛乳
- ・ホキと大豆の
マリアナソースからめ
- ・大根サラダ
- ・ベーコンと
じゃがいもの煮物

かみごたえのある食材



かむことの大切さ

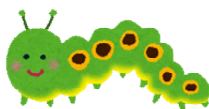
よくかむと、どんなよいことがあるかは、「あおむし」でおぼえよう！

あ 頭の働きをよくする

お おいしく食べられる

む むし歯を予防する

し 消化を助ける



よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。「よくかむ」の目安は、「一口30回」です。普段から意識して、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

かむ回数を数えてみよう

～現在の食事はかむ回数が減っている？

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたと言われています。しかし、現在はやわらかくて、かみごたえが少ない食事が多いため、かむ回数が減ってきています。しっかりかんで食べることは、生涯にわたって食事を楽しむためにとても大切です。日ごろから、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

食事によるかむ回数の違い

