

# 6月給食だより

富山市北学校給食センター  
令和8年 6月

そろそろ、梅雨の季節が近づいてきます。気温と湿度が高くなるにつれて、私たちの体は疲れやすくなります。また、細菌が活発に働き始め、食品が傷みやすく食中毒が発生しやすくなります。食中毒などにかからないためにも、日頃の生活を整えて、免疫力を高めるようにしましょう。

## よくかんで食べよう ～かみかみ月間～



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(水)  
2ブロック 5日(金)

- ・ごはん ・牛乳
- ・いかのかりん揚げ
- ・莖わかめのきんぴら
- ・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 8日(月)

- ・ごはん ・牛乳
- ・いわしの土佐煮
- ・小松菜ひたし
- ・マーボー高野豆腐

カルシウムの多い食材



### カルシウムをとろう

1ブロック 17日(水)  
2ブロック 18日(木)

- ・ごはん ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・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 22日(月)  
2ブロック 23日(火)

- ・食パン ・牛乳
- ・ホキと大豆のマリアナソースからめ
- ・ココロサラダ
- ・かみかみきのこスープ
- ・青のり小魚

かみごたえのある食材



## ～カルシウムの働き～

体内のカルシウムは、約99%が骨や歯に含まれる他、血液等にも含まれています。

体内では、丈夫な骨や歯をつくる働きがあります。また成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や血液凝固、筋肉の収縮、心臓が規則正しく動くためにも必要な栄養素です。

カルシウムを骨や歯に貯めて丈夫な体をつくりましょう。

## かんでいいこと! 4つのパワー

### 1 消化を助ける

よくかむと、食べたものが細かくなるので、消化されやすくなります。また、消化を助けるだ液もたくさん分泌されます。

### 3 むし歯予防

だ液には歯の食べかすを落とす働きやむし歯菌を活動しにくくする働きがあり、むし歯だけでなく他の病気も防いでくれます。

### 2 頭の働きがよくなる

食べ物をよくかむと、頭がよく働きます。頭の働きがよくなると、記憶力や集中力が高まります。

### 4 筋肉のパワーアップ

ジャンプをする時や足をふんばる時などに、しっかりと奥歯をかみしめると、体に力が入りやすくなり、全身の筋肉の力が出しやすくなるといわれています。