



# 給食だより

令和8年6月  
東海村立白方小学校

運動会も終わり、この6月は気温と湿度が高くなる季節で疲れも出てくるころだと思います。早ね早起きなどの生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応ができます。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

## 6月4日～10日『歯と口の健康週間』

現代の食生活は「軟食時代」といわれ、やわらかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。よくかんで食べることは、「食べ物の消化や吸収が良くなる」、「脳の働きを活発にする」、「虫歯や肥満などの病気を予防する」など、健康と密接な関係があります。ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。

### かむことの効果



#### 肥満を防ぐ

よくかむと、ゆっくり食べることになるので、適量で満腹感を得ることができます。そのため、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止に繋がります。



#### むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを、流酸性になった口の状態を元に戻します。



#### 消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。



#### 脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



#### 食べ物の味がよくわかる

よくかむと、食べ物の本来の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。

### よくかんで食べるためには？

食材を大きめに切ったり、皮つきのまま使用したりすることで、よくかむことができます。その他にも、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品を食べることを、ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。



### ～ 感染症・食中毒予防は手洗いから ～

感染予防に大切なことは「手洗い」です。必ず石けんを使い、正しくしっかりと手を洗い、清潔なハンカチで拭くことが大切です。学校では、ハンカチを忘れ、洋服で拭いたり、手をパツパツと払ったりしている様子を見かけます。

気温や湿度が上がる6月は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。料理や食事の前、外から帰った時、トイレの後には、必ず手洗いをする習慣をご家庭でも身に付けるよう、お声かけください。

