

きゅうしょくだより

令和7年度 6月

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

いよいよ梅雨入りが間近になりました。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。また、6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいいことがたくさんあります。今月の給食にはかみごたえのある献立も入れているのでいつもより5回多くかむことを意識して食べましょう。



きおくよく、たか
記憶力を高める!



リラックスできる!



ばよほう
むし歯を予防する!



ひょうじょう、ゆた
表情が豊かになる!



しょうか、きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



はなら、はつせい
歯並びや発声がよくなる!



うんどうのうりよく
運動能力を
はっき
フルに発揮できる!



たす、ふせ
食べ過ぎを防ぐ!

よくかんで食べるためには



おはしや小さめの
スプーンで少しずつ
口に運ぶ。



しょうじつや飲み物と
一緒に口の中のもの
を流し込まない。

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



テレビなどを見なが
ら食べるのはや
め、ゆったりとした
気分で楽しく食べ
る。



※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。