



# 6月食育だより

令和7年6月  
南砺市井波中学校



## 6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。

給食では、6月2日に、よくかまなければならない食材を多く取り入れた「かみかみ献立」を実施します。かむことを意識していただきましょう。



ひと口30回がむ

### よくかんで食べるといいことがいっぱいあるよ

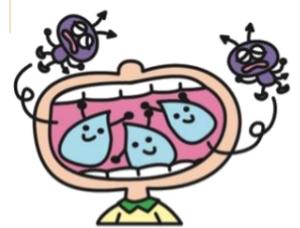
①食べ物の味がよく分かる。



②満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ。



③だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を予防する。



④食べ物の消化を助け、栄養の吸収が高まる。



⑤あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる。



⑥脳の働きがよくなる。

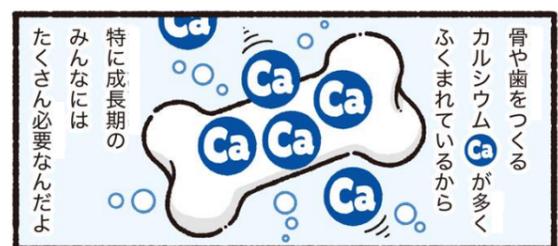


### 安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人は少ないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、次のことに気を付けましょう。



### 牛乳を飲もう!



### 食べるときに注意が必要な食品



6月は牛乳月間です。  
毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。