

しょくいくだより

令和6年6月

京田辺市学校給食委員会

6月4日から10日は、「^は ^{くち} ^{けんこうしゅうかん} 歯と口の健康週間」です。^は ^{くち} 歯と口の健康を守るためには、^は 歯みがきをていねいにする^は ことはもちろん、よく^た かん^{じゅうよう} で^{たいせつ} 食べることも、とても重要^は です。大切な^は 歯を守るために、^は ^{くち} ^{けんこう} 歯と口の健康^{かんが} について考え^{かんが} ましょう。



えき だ液(つば)のはたらき

よく^た かん^た で^{ふせ} 食^{のう} べると、食^{のう} べすぎ^{かっぱつ} を防^{こと} いだ^ば り、^{はつ} 脳^{はつ} のはたらき^{はつ} を活^{はつ} 発^{はつ} にし^{はつ} たり、^{こと} 言^{はつ} 葉^{はつ} の発^{はつ} 音^{はつ} をは^{はつ} っ^{はつ} き^{はつ} り^{はつ} さ^{はつ} せ^{はつ} たりと、^{はつ} た^{はつ} く^{はつ} さん^{はつ} の^{はつ} よ^{はつ} い^{はつ} 効^{はつ} 果^{はつ} が^{はつ} あ^{はつ} り^{はつ} ます。^{はつ} ま^{はつ} た^{はつ} 、^{はつ} よ^{はつ} く^{はつ} か^{はつ} む^{はつ} ほ^{はつ} ど^{はつ} 、^{はつ} だ^{はつ} 液^{はつ} が^{はつ} 多^{はつ} く^{はつ} 出^{はつ} て^{はつ} き^{はつ} ます。^{はつ} こ^{はつ} の^{はつ} だ^{はつ} 液^{はつ} に^{はつ} も^{はつ} 、^{はつ} 体^{はつ} に^{はつ} よ^{はつ} い^{はつ} は^{はつ} たら^{はつ} き^{はつ} が^{はつ} い^{はつ} く^{はつ} つ^{はつ} も^{はつ} あ^{はつ} り^{はつ} ます。

くち なか 口の中をきれいにする



^は ^{あいだ} ^た 歯^は の^は 間^は の^は 食^は べ^は か^は す^は を^は あ^は ら^は な^は が^は く^は ち^は な^は か^は 洗^は い^は 流^は して^は 口^は の^は 中^は を^は き^は れ^は い^は に^は し^は ます。

しょう か たす 消化を助ける



^{えき} ^{ふく} ^{せい} だ^{えき} 液^{ふく} に^{せい} 含^{せい} ま^{せい} れ^{せい} て^{せい} い^{せい} る^{せい} 成^{せい} 分^{せい} で^{せい} 、^{せい} で^{せい} ん^{せい} ぷ^{せい} ん^{せい} を^{せい} 体^{せい} に^{せい} と^{せい} り^{せい} い^{せい} れ^{せい} る^{せい} 形^{せい} に^{せい} 変^{せい} え^{せい} ます。

あじ かん 味を感じやすくする



^{えき} ^{した} ^{あじ} だ^{えき} 液^{した} が^{あじ} 、^{あじ} 舌^{あじ} の^{あじ} 味^{あじ} が^{あじ} わ^{あじ} か^{あじ} る^{あじ} 場^{あじ} 所^{あじ} ま^{あじ} で^{あじ} 、^{あじ} 食^{あじ} べ^{あじ} も^{あじ} の^{あじ} を^{あじ} は^{あじ} こ^{あじ} 運^{あじ} び^{あじ} ます。

きん 菌が増えるのをおさえる



^{えき} ^{こうきん} ^さ ^{きん} だ^{えき} 液^さ の^{きん} 抗^{きん} 菌^{きん} 作^{きん} 用^{きん} で^{きん} 、^{きん} 歯^{きん} や^{きん} ウ^{きん} イ^{きん} ル^{きん} ス^{きん} か^{きん} ら^{きん} 身^{きん} を^{きん} 守^{きん} り^{きん} ます。

は ひょうめん もとどお 歯の表面を元通りにする



^は ^ば ^は ^{なほ} 歯^は の^は 表^は 面^は を^は 元^は 通^は り^は に^は し^は ます。

たくさんかん^{えき} で^{えき} 、^{えき} だ^{えき} 液^{えき} パ^{えき} ワ^{えき} ー^{えき} を^{えき} ひ^{えき} き^{えき} だ^{えき} そ^{えき} う^{えき} ！



がっ しょくいくげっかん ～6月は「食育月間」です～

まいとし がっ しょくいくげっかん まいつき にち しょくいく ひ
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
です。勉強や運動をしたり、遊んだりするためには、元気
な体づくりが大切です。私たちの体は、毎日食べてい
るものからできています。何を食べるのか、どのような食
べ方をしたらよいのか、考えながら食べましょう。

まいにち しょくせいかつ
毎日の食生活を
ふり返ろう！



ま ご わ や さ し い

「まごわやさしい」とは、健康な食生活を送るために大切な、7種類の食材の頭文字をあわせた言葉です。「まめ、ごま、わかめ(かいそう)、やさしい、さかな、しいたけ(きのこ)、いも」がその食材です。6月の食育の日(6月19日)は、これらの食材が全部入った給食が出ます。当日は、どの料理に、何が使われているのか、考えながらいただきます。

6月以外の食育の日には、
京田辺市の特産品でもある「お茶」
を使った献立が出ます。



しょくいく 食育×クイズ レッツ! しょくいクイズ

給食では、毎月1回、「いい歯の日こんだて」といって、かみごたえのある食材を使った献立が登場します。ごはんをよくかんで食べると、味に変化があります。さて、どのように変化するのでしょうか。



- ① あまくなる ② にがくなる ③ すっぱくなる



【こたえ】 ① あまくなる
ごはんやパンを食べていると、あまみが出てきます。これは、ごはんやパンに含まれている「糖」を、だ液が「あまい糖」に変えているからです。だ液はただ出ているわけではなく、私たちの体の中でたくさんさんの仕事をしています。