

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、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守るためにには、歯みがきをていねいにすることはもちろん、よくかんで食べることも、とても重要です。大切な歯を守るために、歯と口の健康について考えましょう。



だ液(つば)のはたらき



よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、脳のはたらきを活発にしたり、言葉の発音をはっきりさせたりと、たくさんのかい効果があります。また、よくかむほど、だ液が多く出てきます。このだ液にも、体によいはたらきがいくつもあります。

口の中をきれいにする



歯の間の食べかすを洗い流して口の中をきれいにします。

消化を助ける



だ液に含まれている成分で、でんぶんを体にとりいれる形に変えます。

味を感じやすくする



だ液が、舌の味がわかる場所まで、食べものを運びます。

菌が増えるのをおさえる



だ液の抗菌作用で、菌やウイルスから身を守ります。

歯の表面を元通りにする



むし歯になりかけて、溶けている歯を治します。

たくさんかんで、だ液パワーをひきだそう！



～6月は「食育月間」です～

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しょう。

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。



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



① おまかせ！ ② おまかせ！ ③ おまかせ！