

# しょくいくだより

令和7年6月

# 京田辺市学校給食委員会



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは、食事をするために、とても大切なことです。この週間をきっかけに、歯と口の健康について考えてみましょう。



# よくかむことの効果



| ひまんよぼう<br>肥満予防   | のうはたら<br>脳の働きがよくなる   | しょうかきゅうしゅうたす<br>消化・吸収を助ける   | ばよぼう<br>むし歯予防  |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| のう脳が「おなかがいっぱい」と感じて、食べすぎを防ぎます。  | あごの筋肉を動かすことで、脳の血のめぐりがよくなり、脳の働きをよくします。  | えき液(つば)がたくさん出て、食べものを栄養として体に入り入れやすくします。  | かむことによって出るえき液(つば)の働きで、むし歯を予防します。   |

よくかむことは  
あじ  
よく味わうこと

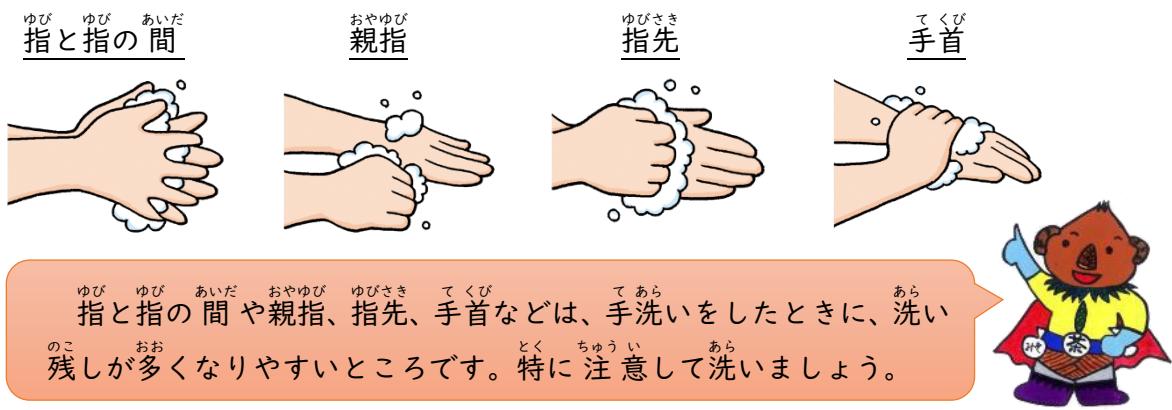


あじ した み あじ かん  
味は、舌にある「味らい」という味を感  
じる場所を刺激して、脳に伝わることで感  
じます。かめばかむほど、味を感じやすく  
なります。



# ちゅう い 注意 しましょう！

手はいろいろなものにふれるので、手についた細菌やウイルスが手から食べものへ、また、手からほかの人へ知らないうちに移動する危険があります。そのため、石けんを使ってしっかりと手を洗い、手のよごれを落として、食中毒にかかるないようにしましょう。



# じょくいくクイズ レッツ！ しまくいクイズ

きれいに手を洗った後は、手を乾かすことが大切です。手を乾かす方法としてあって  
いるのは、次のうちどれでしょうか。

- ① 手をしっかりとふって、水をとばす。  
② きれいなハンカチで、手をふく。  
③ 着ているふくで、手をふく。



【乙六爻】②主九八，八八力士。手无寸铁，  
着丁口鼎，手无寸铁，服凶。九二力士以革，其  
大咎也。主九八，八八力士。手无寸铁，  
其大咎也。八八力士以革，其大咎也。自