

# 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



<p>ひ まん よ ぼう 肥満予防</p>	<p>のう はたら 脳の働きがよくなる</p>	<p>しょう か きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p>	<p>ば よ ぼう むし歯予防</p>
<p>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。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで、脳の血めぐりがよくなり、脳の働きをよくします。</p>	<p>だ液（つば）がたくさん出て、食べものを栄養として体にとり入れやすくします。</p>	<p>かむことによって出るだ液（つば）の働きで、むし歯を予防します。</p>

## よくかむことはよく味わうこと



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。



給食では、月に1回「いい歯の日」と題して、かみごたえのある食べものを使った料理が登場します。この日は特に、よくかんで、味わっていただきます！

# ちゅう い しょくちゅうどく 食中毒に 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、食中毒にかからないようにしましょう。

ゆび ゆび あいだ  
指と指の間



おやゆび  
親指



ゆびさき  
指先



てくび  
手首



指と指の間や親指、指先、手首などは、手洗いをしたときに、洗い残しが多くなりやすいところです。特に注意して洗いましょう。



## しょくいく クイズ

## レッツ！ しょくいクイズ

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 着ている服で、手をふく。



分のものを洗いましょう。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。