

がつ 6月  
 しょくいくげっかん  
**食育月間です**  
 しょくいく  
**食育マーク▷**  
 のうりんすいさんしゅうさくせい  
 (農林水産省作成)



# 6月 食育だより

令和6年6月  
 大府市教育委員会

## よくかんで食べることを意識してみよう!

みなさんの歯と口は健康ですか? **6月4日~10日は歯と口の健康週間**です。「歯と口」と「食べる」ことは深い関わりがあります。歯と口が健康だとよくかんで食べることができ、食べ物をおいしく味わうこともできます。よくかんで食べると他にもよいことがたくさんあります。この週間を機会に給食はもちろん家の食事でも、よくかんで食べることを意識してみましょう。

**よくかむことの効果!**

|                                 |  |                                |  |
|---------------------------------|--|--------------------------------|--|
| よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 |  | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 |  |
| よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。  |  | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。    |  |



## 19日(水)は「愛知を食べる学校給食の日」

愛知県内の小中学校では、地域や県内でとれる食べ物を知ってもらうために毎年6月に実施しています。地域でとれる食べ物に感謝して、よく味わって食べましょう。

|                                      |  |   |  |
|--------------------------------------|--|---|--|
| <b>冷凍みかん</b><br>愛知県産のみかんです。          |  | <b>牛乳</b><br>知多半島の牛の乳から作られています。                               |  |
| <b>かりもりの和え物</b><br>愛知県産のかりもりが入っています。 |  | <b>愛知野菜のみそ汁</b><br>知多3号たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、キャベツ、油揚げの大豆が愛知県産です。 |  |
| <b>めひかりフライ</b><br>三河湾でとれためひかりのフライです。 |  |   |  |
| <b>ごはん</b><br>知多半島産の米です。             |  |   |  |

### めざせ適塩! 一口メモ

適塩とは…  
 「日本人の食事摂取基準」が示すナトリウムの摂取目標量から策定した「食塩量」と考えています。

食塩相当量の基準値※学校給食実施基準より抜粋  
 学校給食(1食分)は、この基準に合わせて作り、提供しています。

| 児童 (6~7歳) | 児童 (8~9歳) | 児童 (10~11歳) | 生徒 (12~14歳) |
|-----------|-----------|-------------|-------------|
| 1.5g未満    | 2.0g未満    | 2.0g未満      | 2.5g未満      |



### 毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。