

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。

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