

令和6年
6月

いただきます

名寄市
学校給食センター

6月は「食育」月間、毎月19日は「食育の日」です。

毎年6月は食育月間となっています。また毎月19日は、「1」を「い」、「9」を「く」と読み、「食育の日」とされています。「食育」について身近なことから意識して取り組んでみましょう！！

| | | |
|--|--|--|
| <p>食卓をみんなで囲んで心を豊かに！</p>  | <p>健康的な食生活を実践しよう！</p>  | <p>自ら判断し、選ぶ力をつけよう！</p>  |
| <p>食を通じた環境の「環」を大切に！</p>  | <p>伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！</p>  | <p>食を通じ、人の「輪」を広げよう！</p>  |

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのあるものを食べて、かむ力をつけたら、歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう！！

よくかんで食べるとうれいにといっぱい！

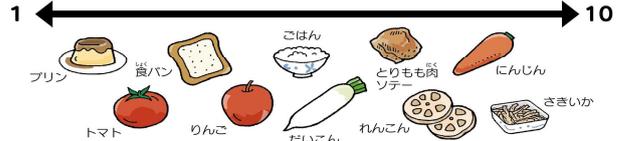
- ① 歯や骨を強くする
- ② 虫歯予防
- ③ 消化や吸収を助ける
- ④ 食べ過ぎ、肥満を防ぐ
- ⑤ 表情を豊かにする
- ⑥ 脳の働きをよくする



かむ回数を増やすためのポイント！

- ① かみごたえのある食べ物を食べる
 - ・かたいもの
 - ・繊維質が多いもの
 - ・よくかまないと食べられないもの

食品のかみごたえ度



※かみごたえ度は、数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

- ② 飲み物や汁物などの水分で流しこまない！！
- ③ 食材を大きめに切る

