



# 6月給食だより

令和5年度  
高岡市立古府小学校



いよいよ梅雨の季節です。梅雨は、一年の中で最も湿度が高くなり、食中毒を起こす原因となる細菌が活発に活動を始めます。食事の前にきちんとした手洗いをするなど衛生に十分注意して、元気に過ごしましょう。

## 6月4日(日)～10日(土)は歯と口の健康週間です。

みなさんは何回くらいかんで食べていますか？やわらかい食べ物が好まれるからか、昔と比べてかむ回数が増えてきていると言われています。

よくかんで食べるという事がたくさんあります。一度、かむことを意識しながら食べてみましょう。

## よくかむと、いいことがあるよ！

### むし歯の予防に役立つ

かむことで、だ液がたくさん出ます。だ液には、むし歯菌によって酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。



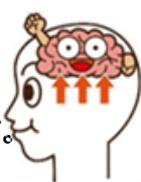
### 肥満をふせぐ

よくかんで食べると、脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べすぎを防いでくれます。



### 脳を活発にして記憶力アップ！

よくかんであごの筋肉を動かすと、脳細胞の働きが活発になり、記憶力や集中力を高めてくれます。



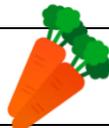
### 消化や吸収を助ける

食べものを細かくかみくだき、だ液と食べものが混ざることにより、消化吸収がよくなります。



## かみごたえのある食品



食物繊維が多い	ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	牛肉・豚肉    
水分が少ない	するめ・ほしいも・ドライフルーツ・いわしのまるぼし・フランスパンなど
弾力があるもの	こんにやく・グミキャンディーなど 