

6月給食だより

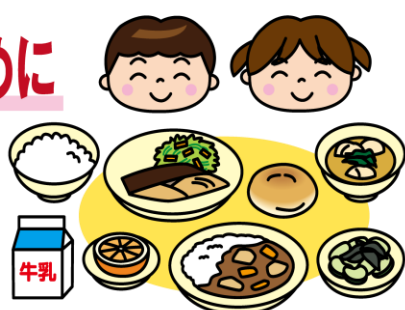
令和6年度
安中市立碓東小学校



食事のときに、よくかんで食べましようと言いますが、なぜよくかんで食べないといけないのでしょうか。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。昔と違い現代の食事は、柔らかい食べ物が多いので、意識しないとよくかんで食べないかもしれません。今月は『歯と口の健康週間』があります。この機会に、よくかむこと・かむことの効用などをご家庭でも話し合ってみてはいかがでしょうか。

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です！



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましよう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。



ゆっくりかんで食べるとよいこと

みなさん、ご飯のときに早食いはしていませんか？早食いはかむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは、食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましよう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

今月の給食では、『歯と口の健康週間』にちなんでかみかみ献立をたくさん取り入れています。かみかみメニューでは、いつもより意識して、よくかんで食べまよう。

