

# 6月 給食だより

令和8年5月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

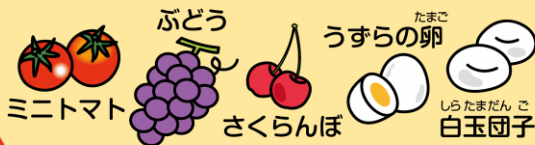
健康な体づくりは **よくかむ** ことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

食べる時に **注意** が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの



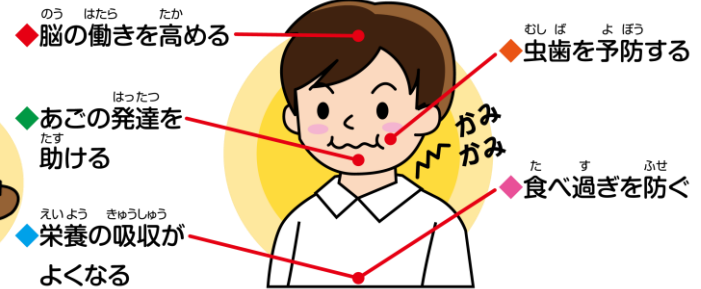
粘着性が高いもの・だ液を吸うもの



歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



「よくかむ」ことで得られる効果

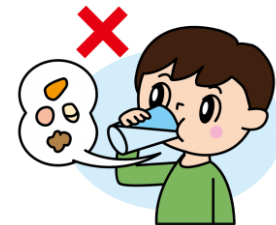


かむ習慣をつけるには？



一口30回を意識し、よく味わって食べる。

食べ物を水分で流し込まない。



守口市の農家の方が作った野菜(18日のたまねぎ、19日のじゃがいも)を給食で使用します。

よく味わって食べましょう!!

