

# 6月給食だよ

令和4年度 6月  
 邑楽町立学校給食センター

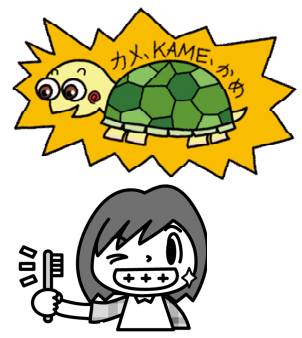
いよいよ梅雨入りも間近です。6月は食育月間になっています。6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」があり、給食はこの期間に「噛みごたえのある食べ物」「噛む回数が増えるように工夫をした献立」が登場します。よく噛む習慣を身につけましょう！



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
**今月の給食目標**  
 丈夫な歯をつくろう  
 衛生に注意しよう

## 噛みごたえのある食べ物

野菜(大きめにカット)	乾物を使う	シーフード
<p>きゅうり、ごぼう、              空心菜、にんじん</p>	<p>乾燥大豆、かんぴょう              こんぶ、煮干し、するめ</p>	<p>いか、たこ、              貝類、あじの開き</p>



## 咀嚼回数が少なくなっている

★なぜ噛む回数が少なくなっているのかな？  
 一日のうち、ゆっくり食事をする時間を作ってみよう！

1食の

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料: 齋藤 暎(1997)「咀嚼とメカメカサイトロジー」, 「咀嚼システム入門」, 風人社

みなさんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらい噛んでいますか？  
 よく噛んで食べると唾液(ツバ)がよく出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけでなく、  
口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。一口**30回**を意識して食べてみましょう。



給食センターの様子を紹介します

湿度が高いこの時期は、  
 いつも増して衛生管理を徹底します。



大人気のカレーは、2人でよく煮込みます♪



サラダに使う野菜も90℃以上加熱しています！

保護者の方へ

給食費の口座振替のお知らせ  
 口座振替日は、4月を除く毎月15日になります。  
 (15日が休日の場合は、翌営業日となります。)  
 6月の振替日は、**6月15日(水)**です。よろしくお願いいたします。

