

# きゅうしょくだより 6月号

おおさか しりつさな た やましようがっこう  
大阪府立真田山小学校

がつ 6月のもくひょう

たの 楽しい しょくじ 食事の  
ば 場をつくろう



おおさかしゅうくすいしん  
大阪府食育推進  
キャラクター  
「たべやん」



## 6月の給食より

### ◇かみごたえのあるこんだて◇

- ◆3日(水)…いか天ぷら
- ◆24日(水)…まっ茶大豆
- ◆25日(木)…切干しだいこんのいため煮
- ◆26日(金)…ミニフィッシュ など



### 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。

しゅつてん しょくもつ ほんみやう ふうじんしゃ  
出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)

# よくかんで食べよう

みなさんは、1回の食事<sup>かい しょくじ</sup>でどのくらいかんでいますか？よくかんで食べると、  
からだ<sup>からだ</sup>にとって、さまざま<sup>さまざま</sup>なはたらきがあります。今回は、かむこと<sup>こんかい</sup>の良さ<sup>よ</sup>を紹介<sup>しょうかい</sup>します。

かめばかむほど、だ液<sup>えき</sup>がたくさんでます。

だ液<sup>えき</sup>には、くちなか<sup>くちなか</sup>の食べかす<sup>た</sup>などを  
おとしたり、おし歯<sup>おし歯</sup>を  
防いだりする

はたらきがあります。

むし歯<sup>むし歯</sup>を防ぐ



よくかむことで、あたま<sup>あたま</sup>の血管<sup>けっかん</sup>や神経<sup>しんけい</sup>が  
刺激<sup>しげき</sup>されて、脳<sup>のう</sup>のはたらき<sup>はたらき</sup>がよくなります。

これにより、記憶力<sup>きおくりょく</sup>や  
集中力<sup>しゅうちゅうりょく</sup>も高まります。

あたま  
頭<sup>あたま</sup>のはたらき<sup>はたらき</sup>が

よくなる



## 【かむことの効果】

### 消化をよくする

こまかくかみくだいた  
食べものと、だ液<sup>えき</sup>を混ぜ  
合わせて飲み込むことで、胃<sup>い</sup>や  
腸<sup>ちよう</sup>での消化<sup>しょうか</sup>が助けられ、栄養<sup>えいよう</sup>が吸収<sup>きゅうしゆう</sup>され  
やすくなります。



### 肥満を予防する

よくかんで、ゆっくり食<sup>た</sup>  
べると満腹感<sup>まんぷくかん</sup>が得られ、  
食べすぎ<sup>たべすぎ</sup>を防ぎます。



まいとし 毎年6月は 食育月間  
まいつき 毎月19日は 食育の日

食べ物<sup>たものしょく</sup>や食<sup>ひと</sup>にかかわる人<sup>かんしゃ</sup>への感謝<sup>かんしゃ</sup>のきもちでいただきます。

