

# きゅうしょくだより

令和7年6月  
6月号

おおさかしりつえのもとしょうがっこう  
大阪市立榎本小学校

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかんで食べると、よく味わうことができて、食べものの消化・吸収もよくなります。生涯にわたっておいしく食べるためには歯と口の健康を保ちましょう。

## よくかむことの効果

食事のときに、よくかんで食べることができますか？意識せずに食べると、あまりかままずに食べてしまうことがあります。よくかんで食べると、体にとって良いことがたくさんあります。よくかんで食べることを意識してみましょう。

### 食べすぎを防ぎます。

よくかむと、脳の満腹中枢というところが刺激され食べすぎを防ぎます。



### 言葉がはっきりします。

口の周りの筋肉をよく使うのことで発音がよくなります。また、あごの筋肉がきたえられ、あごの骨も発達します。



### 頭のはたらきをよくします。

かむことによって脳への血流がよくなり、脳のはたらきがよくなります。



### よくかんで食べるコツ



## よくかんで食べるコツ



どんな味がするのか意識しながら食べましょう。



かみごたえのある食べものを取り入れましょう。

1234  
...10



食べものを飲みこもうと思ってから、さらに10回かみましょう。



口の中の食べものを、飲みもので流しこまないようにしましょう。

## 6月の献立紹介 ~旬の食べものを食べよう!~

### 6月19日(木)『ツナとさんどまめのソテー』

年に3度収穫することができることから「三度豆」とよばれています。6月から9月にかけてが一番おいしく、たくさんとれる時期です。

### 6月26日(木)『オクラのかつお梅風味』

オクラは夏が旬の野菜です。おなかの調子を整える食物せんいや、体の調子を整えるビタミンがふくまれています。



### ★☆ 6月は食育月間です ★☆

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上で基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

