

給食たより

令和 8 年 6 月

大阪市立依羅小学校

よくかんで食べよう！



みなさんは、食べるときによくかんでいますか？

つい急いで食べてしまう人もいますが、食べ物を「よくかむこと」は体にとってとても大切です。

毎日の給食や食事の中で、よくかむことを意識して健康な体を作るためにかむ習慣を見直してみましょう。

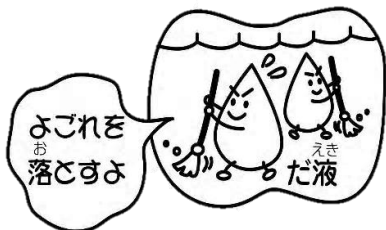
☆ひとくち 30回かんでみよう！



よくかんで食べることには、元気な体を作るひみつがあります。かむことで、あごが発達し歯もじょうぶになります。

☆むし歯を防ぐ！

よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中のをよごれを流し、むし歯のもととなる菌をおさえる力があります。6月4日は、むし歯予防の日です。



今月の給食からピックアップ！



【オクラ】

オクラは、6～9月が旬（おいしい季節）の食べ物です。暑くなる時期においしくなり、ねばねば成分は夏バテ予防にもぴったりです。

ねばねば成分には、おなかの調子を整えるはたらきがあります。

5日（金）にオクラの甘酢あえ

16日（火）にオクラのごま酢あえで登場します！

☆味わって食べよう！

よくかんで食べることで、食べ物の味や香りをしっかり感じることができます。食べ物のおいしさに気がつきやすくなります。



☆一口の量を少なくしよう！



一口の量が多いと、よくかまずに飲み込んでしまいがちです。

量を少なめにすることで、かむ回数が増えて安全に食べることができます。