



# 給食だより

## 6月

令和2（2020）年6月  
おおさかしりつみなみつちりしょうがっこう  
大阪市立南津守小学校



## よくかんで食べよう



みなさん、ようやく給食が始まりましたね。約3カ月ぶりです。おかずの種類はまだ少ないですが、よく味わって食べてくださいね。さて、食事の時、よくかんで食べていますか？毎日、おいしく食事をするためには歯と口を健康に保ち続けることが大切です。

よくかんで食べることで体によいことがたくさんあります。

食べ物が小さくなり、  
だ液とよく混ざり消化を  
助けます。

消化を助ける



満腹感を感じやすくなり、  
食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する



脳の働きを活性化する

脳の血流がよくなって  
脳の働きが活発になると  
いわれています。



味がよく分かる

数回かんだだけでは、食べ物  
の味はわかりません。だ液と食  
べ物がしっかりと混じり合うこ  
とで、食べ物本来の味がわかる  
ようになります。



むし歯を予防する

だ液が多く出て、口の  
中をそうじし、むし歯を  
予防します。



ひと口15～30回

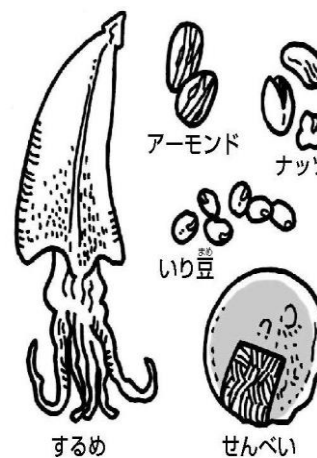
ぐらいを目安にかみま  
しょう。

…28・29・30!

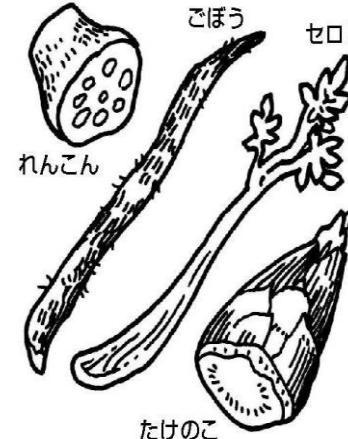


## かみごたえのある食べ物を食べよう

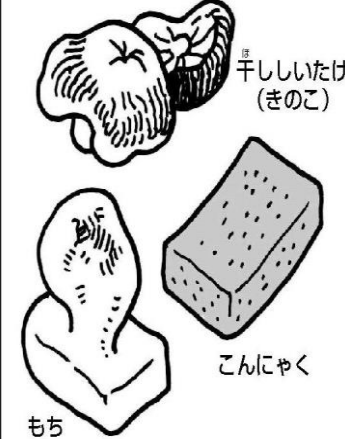
かたいもの



食物せんいが多いもの



弾力性のあるもの



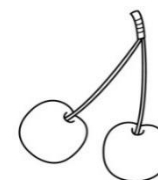
柔らかい食べ物ばかり食べていると、あごの筋肉がきたえられず、かむ力がだんだん弱くなっていきます。ふだんからかみごたえのある食べ物をしっかり食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

## 6月のこんだてより

さくらんぼは、町や学校でよく見るような桜の木ではなく、セイヨウミザクラという桜の木になります。6月～7月が旬の果物です。

ちなみに、さくらんぼは雨に弱いので、つゆあめすくやまがたけんながのけん梅雨でも雨が少ない山形県や長野県で多く作られています。

さくらんぼ  
6/26



6月の給食もくひょう

身のまわりを

清潔に整えよう

