



# きゅうしょくだより

四日市市教育委員会  
令和6年6月  
No.440

6月は、梅雨の季節です。蒸し暑い日が続くので、食中毒が発生しやすくなります。感染症予防のためにも、手洗い、清潔なハンカチやナフキンの用意、給食当番の身支度など、身のまわりの衛生に気をつけて過ごしましょう。

6月の給食目標

## よくかんで食べましょう



みなさんは、よくかんで食事をすることができていますか？ よくかんで食べると、歯だけでなく、体にもよい効果がたくさんあります。かむことの大切さを知って、日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### 消化・吸収をよくする



食べものが細くなり、液と混ぜることで、消化吸収がしやすくなります。

### むし歯を防ぐ



だ液がたくさん出ることで、むし菌が増えにくくなります。

### 脳の働きを活発にする



頭の神経が刺激され、血液の流れがよくなることで、脳の働きが活発になります。

### 食べすぎを防ぐ



よくかむと、適量で満腹感を感じることができるので、食べすぎるのを防ぎます。

### 6月の献立テーマは

## 『かみかみメニュー』です。

今月は、かみごたえのある食べものを使ったメニューがたくさん登場します。給食や、献立表から探してみましょう。

かみごたえのある食べものを食べると、よくかんで食事をすることができます。

【かみごたえのある食べもの】



大豆



海そう



切り干し大根



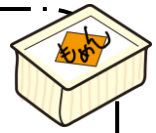
いか



ごぼう



## みえ地物一番給食の日



今月は13日(木)と14日(金)です。

この2日間は、三重県産の食べものをたくさん使用しています。

「豆腐と野菜の肉みそがけ」・・・豆腐

「地物たっぷりかきたま汁」・・・しいたけ、エリンギ、小松菜

卵、水耕ねぎ

「肉うどん」・・・豚肉、油あげ、小松菜、水耕ねぎ

「フライビーンズ」・・・大豆

## 6月は食育月間

～毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」です～

食育とは、わたしたち一人ひとりが自分の健康を守り、健やかで豊かな生活を送ることができるように、食に関する正しい知識と、望ましい食習慣を身につけることをいいます。

ぜひ、みなさんも、食べることについて考え、できることから始めていきましょう。

