



ちょうりじょう 調理場だより

れいわ ねんど
令和7年度

せと だ がっこう きゅうしょく
瀬戸田学校 給食センター

6月は梅雨の季節です。梅雨時期は雨が降って気圧が下がり、体調を崩しやすい季節になりました。晴れている日は気分も上がりますが、曇っていたり、雨が降っていると気分も下がりがちになります。バランスの良い食事や手洗い・うがい、質の良い睡眠を心がけましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

Q. かむ力をつけるには、どうすればよいの？

- A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。