

# きゅうしょく だより

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標  
よくかんでたべよう

さがみはらしりつ おおさわしょうがっこう  
相模原市立大沢小学校  
れいわ なん がつ  
令和8年6月  
\*うちのひととよんで  
ください。

6月



こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標は、「よくかんでたべよう」です！  
おおさわしょうがっこう  
大沢小学校では、月に数回かむことを意識して食べてほしい献立である「かみかみ献立」を取り入れています。よくかんでたべることは、体によいはたらきがたくさんあります。今月は、かむことによさについて知り、よくかんで食べる習慣を身につけてほしいです。

みなさん、食べ物をよくかんで食べていますか。食べ物をよくかむことは食べすぎを防いだり、消化・吸収を助けたり、たくさんのよいはたらきがあります。

## 【よくかむことの効果】

### ① 食べ過ぎを予防する

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いでは、満腹中枢がはたらく前に食べすぎてしまいます。



### ② 消化・吸収を助ける

よくかむことで消化酵素がたくさん出ます。消化を助ける成分と食べ物が混ざり合うため、消化・吸収がよくなり、胃腸のはたらきを活発にします。



### ③ 脳が活性化

よくかむことで脳への血流がアップします。血流がよくなることで、脳のはたらきが活性化され、記憶力や集中力アップにつながります！



### ④ 味覚が発達する

よくかむと素材そのものの味がわかるようになり、味覚の発達につながります。



### ⑤ 歯の病気を予防する

よくかむとあごが発達するので、歯がきれいに生えます。歯がみがきやすくなり、むし歯や歯周病を予防します。また、かむことによって出た液には、食べかすを落としたり、菌の増殖を防いだり、むし歯を予防するはたらきがあります。



### ～だいでいすき献立～

6月5日(金)・9日(火)は、「だいでいすき献立」です。だいでいすきメニューとして、「きなこあげパン」と新メニューの「きなこカップケーキ」をとりにれます。このメニューは、今の4年生が3年生の時に考えてくれたメニューです。大豆を粒だけでなく、色々な味で楽しめるようにきなこを使ったメニューを考えてくれました。特に新メニューの「きなこカップケーキ」は、ケーキのふわふわな食感ときなこの甘みを味わうことができるメニューです！

今月も楽しみにしてほしいです！



### ～歯と口の健康週間～

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。「歯と口の健康週間」というのは、歯と口の健康に関する正しい知識の普及・啓発を行い、歯の病気の予防や早期発見を行うことで、歯の寿命を延ばし、健康なからだづくりを行うことを目的としています。6月の給食では、「かみかみ献立」として、かみごたえのある献立を取り入れているので、よくかんで食べてほしいです。

### ～6月の給食のお知らせ～

#### ・19日(金) まゆっこ給食

毎月19日は、食育の日です。大沢小学校では、毎月19日の近くに「まゆっこ給食」を実施しています。まゆっこ給食では、地域でとれた食べ物を取り入れています。今月は、緑区大島にある和泉さんの畑でとれた「たまねぎ」と「じゃがいも」を使用する予定です。地元の味を味わって食べてほしいです！

