

令和7年度給食だより

すこやかから月号



矢巾町学校給食共同調理場

よくかんで食べましょう

みなさんは、食べ物をよくかんで食べていますか？
よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。
今月は、給食にもかみごたえのある食材や料理を多く取り
入れています。よくかんで食べることを意識してみましょう。

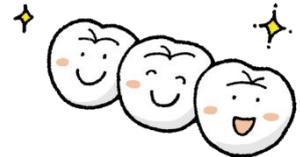


よくかむといいこと

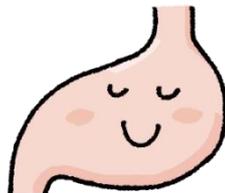
あごや顔の筋肉を動かす
ことで、脳の血の流れが
よくなり、脳の働きが
よくなります。



かむことで、あごや歯を
よく使うようになり、歯や
あごが丈夫になります。



よくかむと食べものが
細くなり、食べ物の
消化・吸収がよくなり
ます。



よくかむと脳の満腹中枢
が刺激されて、食べすぎを
防ぐことができます。



かむ回数を増やすために



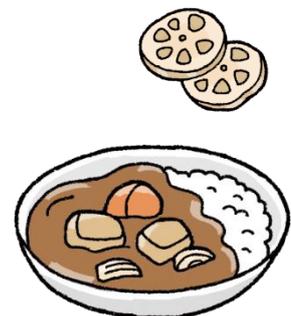
かみごたえのある
食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分
で流し込まない



食材をなるべく大きく
切る

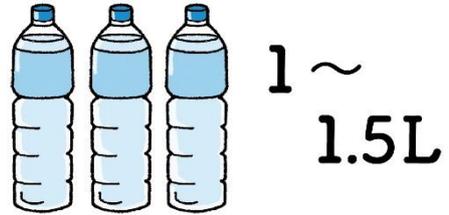


よくかんで、だ液をしっかりと出しましょう！

だ液には、体によい働きがたくさんあります。
だ液は、夜寝ている間は少なくなり、朝から夕方にかけては多くなります。

話しているときや食べているときに多く出されていますが、特に、よくかんで食べているときが多く出されています。

1日に出るだ液の量



だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>菌の表面を修復する</p>

保護者の方へ（給食費の納入について）

納付書で納入される方は月々の納付期限を、口座振替で納入される方は引き落とし日の預金残高をご確認くださいませようお願いいたします。

第 2 期納付期限は、令和 7 年 6 月 30 日（月） です。

地産地消

今年度も矢巾町産の新鮮でおいしい食材を給食に取り入れています。

6月使用予定の町産食材は、米、大豆製品、キャベツ、かぶなどです。



Instagramで給食メニューを毎日更新中です！

アカウント名：
yahaba_kyusyoku

