

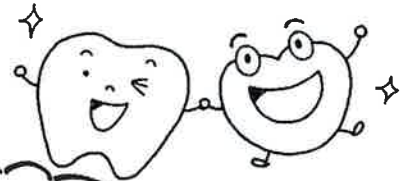
令和6年度給食だより

すこやか6月号



矢巾町学校給食共同調理場

今月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。
よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。
日頃からよくかむことを意識して食べましょう!!
また、歯と口の健康のために、どんなことができるのか、
家族で考えてみるのもいいですね!!



よくかんで食べると、こんないいことが!!

豆頭のはたらきがよくなる!!



かむ刺激で、
月経の血の流れが
よくなり、頭のはた
らきがよくなります。

むし歯の予防に
なる!!



よくかむと、だ液が
たくさん出て、
むし歯を予防
します。

おなかにやさしい!!



よくかむと、だ液が
出て、食べものの
飲みこみや消化を
助けます。

食べすぎを防ぐ!!



よくかむと、月経の中の
満腹中枢が刺激
されて、食べすぎを
防ぎます。

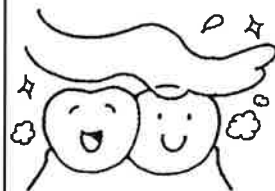
～だ液のはたらき～

よくかんで食べると
だ液がたくさん
出てきます。
だ液は体に
いいはたらきを
してくれます!!



だ液パワーを
発揮するためにも
よくかんで
食べましょう。

食べかすをおとす。



消化を助ける



味を感じやすくする

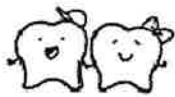


菌の増殖をおさえる



歯の表面を補修する





かむ回数^{かい すう}をふやすために…



① カミゴたえのある
食べ物を食べる



② 食べもの、飲みものや汁もの
などの水分で流しにまない。



③ 食材^{しょくざい}を大きめに切る。

かみゴたえのある食べ物^{た もの}

6月の給食^{きゅうしょく}にも、
かみゴたえのある食べものや
料理^{りょうり}がたくさん登場^{ていじょう}します。
よくかんで食べましょう!!

するめ



とり肉のソテー^{にく}



きのこ類^{きのこ}



こざかな
小魚



(ししゃも、きびなご、
めざし、など…)



りんご



スイカ



キャベツ

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ようお願いいたします。

第1期納付期限は、令和6年5月31日（金）です。

第2期納付期限は、令和6年7月1日（月）です。

地産地消

4月分の町産農産物割合は、

43.2% でした。



※ 毎月の給食だよりで、町産農産物の使用割合を紹介します!

調理場では、調理した給食 | 食分について
放射性物質の測定を実施しています。

5月の測定結果は、厚生労働省の基準値以
下でした。測定結果は町のホームページで表
していますのでご覧ください。