

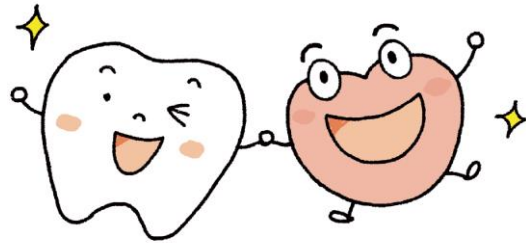
6月 給食だより



令和3年度
松戸市立古ヶ崎小学校
令和3年6月2日

みなさんは、普段食事をするときにくかむ回数>を意識したことはありますか？
6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。よい機会なので、<かむ回数>を意識して食事をしてみましょう。よくかむと、いいことがたくさんありますよ！

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



よくかむことの効果



Q. ひとくち何回くらいかめばいいの？

A. ひとくち30回を

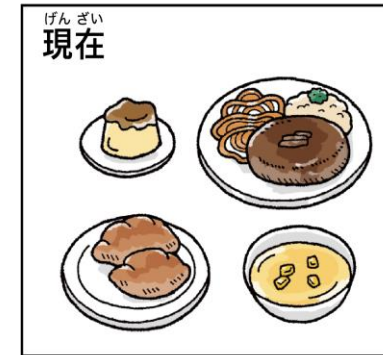
目標にかむようにしましょう！



現在の食事はかむ回数が減っている



1420回



620回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

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

食材を大きく切る

かむ力をつけよう！



給食使用予定食材 産地表 (6月)

| | | | | | |
|------|--------|-------|-------|------|----|
| しょうが | 宮崎、高知 | じゃがいも | 長崎 | だいこん | 千葉 |
| にんにく | 青森 | こまつな | 千葉、茨城 | ピーマン | 茨城 |
| キャベツ | 千葉、神奈川 | なす | 千葉、茨城 | しその葉 | 愛知 |
| にんじん | 千葉 | きゅうり | 千葉、埼玉 | ぶたにく | 茨城 |
| たまねぎ | 兵庫 香川 | ながねぎ | 千葉、茨城 | とりにく | 岩手 |



よくかむと、いいことばかりだね！！