



毎月10日は  
こぶっちゃん給食  
令和5年6月  
大田調理場



## 大事にしていますか？歯！！

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。6月4日の日にちを「むし」とかけ、昭和3年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取組です。また、6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることには密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることもつながります。

### 消化を助け、食べ過ぎ防止



よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ぜることで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

### 歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強くかみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

### ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して！



よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」が目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましょう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

### かみごたえのある 食品もとり入れよう！



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

じばさんきゅうしよくしゅうかん  
6/12~6/16は「地場産給食週間」です



この週は、山口県産や美祢市産、美東町産の食材をたくさん使って給食をつくれます。下の表は、この週に使用する食材の産地です。

	6月12日 じゃがいもは ビタミンが豊富	6月13日 疲労回復に アスパラガス	6月14日 山口県は 海の幸も豊富	6月15日 県産肉を使って います	6月16日 瀬戸内海でとれる 「はも」
山口県産	牛乳・ぶた肉・ にんじん・わか め・豆腐・ねぎ・ みそ・煮干し	牛乳・コッペパ ン・りんごジャ ム・とり肉・ぶた 肉・にんじん・ほ うれん草・大豆 豆乳・わかめ・	牛乳・スズキ・ にんじん・やき のり・小野茶め ん・豆腐・とり 肉・ねぎ・みか んゼリー	牛乳・のりの佃 煮・うどん・にんじ ん・ひじき・とり 肉・干しいた け・いんげん・ね ぎ	牛乳・とり肉・ね ぎ・はも・豆腐・わ かめ・大根・にん じん
美祢市産	精白米・大麦・ キャベツ・	キャベツ アスパラガス	精白米・大麦・ キャベツ	精白米・大麦・ ねぎ・	精白米・大麦・ キャベツ・
美東町産	玉ねぎ・生しい たけ・じゃがいも	玉ねぎ・じゃが いも・きゅうり	きゅうり・生しい たけ・玉ねぎ	秋吉台高原牛・こ んにやく・玉ねぎ・	きゅうり・玉ねぎ・ 生しいたけ・

ふるさとの食材を食べることで知り、理解を深めてくれたら・・・と願っています。  
よくかんで、味わって食べてくださいね。

Q&A



私たちが食べている緑色のピーマンは、未熟な若い実です。では、ピーマンが熟すといっただいどうなるのでしょうか？

① 緑色のままだが、味がどんどん甘くなっていく。



② 緑色のまま実が大きくなる、種を飛び散らせる。



③ だんだん赤色に変化し、味も甘くなっていく。

