



給食だより

令和8年度 6月

伊佐市立学校給食センター



「食べることは生きること」

「日々の食べること」見直してみませんか？



平成17年(2005年)に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられています。健康で豊かな毎日を送るためには、正しい知識に基づいて自ら判断・実践していくことがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」です。日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？



歯と口の健康週間 6/3 ~ 6/7



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。

よくかむことは よく味わうこと



だ液に溶けた味物質が、舌にある味蕾を刺激して脳に伝わることで味を感じます。噛むほどに、だ液と食べ物が混ざるので、よく噛んで食べることは、味わうことにもつながります。

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>歯の表面を修復する</p>

6/22(月)~6/26(金)
栄養調査をおこないます！

栄養調査は、みなさんが日々どれくらい栄養を摂取できているか調査し、給食がよりよくなるよう研究するために行います。

※対象学年は、小学校3・4年生と
中学校2年生です。

ご協力よろしくお願いします。

