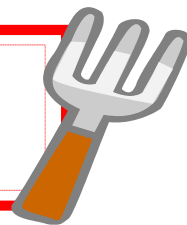


給食だより

令和7年6月 犬山西小学校



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

よくかんで食べよう

よくかんで食べることは、わたしたちの体にとってよいことがたくさんあります。

そのため、一口で30回はかむように心がけましょう。また、歯と口の健康を保つために、かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯を磨いたりして、大人になってからもずっと、自分の歯でおいしくごはんが食べられるよう、今から自分でできることをしましょう。



よくかむとこうなるよ！



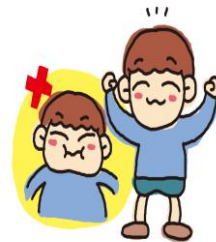
①消化を助ける

食べ物た ものが小さくなるので、
体からだの中で、吸 収きゅうしゅうを早く
することででき、
栄養素えいようそも取り込みと こみやすくなります。



②肥満を予防する

よくかむことで、
脳のうが「たくさん食べた！」
とおもってくれるので、
食べ過ぎた す ぶせを防ぎます。



③脳の働きを活発にする

あごが動くことによって
脳のうにも刺激しげきが伝わり、
頭あたまの働きがよくなります。



④口の中をきれいにして 歯をつよくする

だ液えきがたくさん出で、
口の中をきれいに
してくれるためむし歯に
なりにくくなります



今月の食育の日献立

19日(木) 愛知を食べる学校 給食の日



愛知県は、自動車をはじめとする、工業が盛んなイメージが強くありますが、実は、全国有数の農業県でもあります。その理由は、一年を通じて、比較的暖かい気候と、木曽川などの豊かな水源があるおかげです。

19日のこんだてには、愛知県や犬山市でとれた食材を多く使用しています。地元の食べ物に感謝しながら、味わって食べましょう。