



給食だより

令和5年6月
茂原市学校給食センター 中学校

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか。また、4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時はしっかりかんで、健康な生活を送りましょう。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

消化を助ける

脳の働きを活性化する

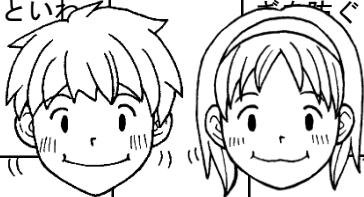
よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎることができます。

肥満を予防する

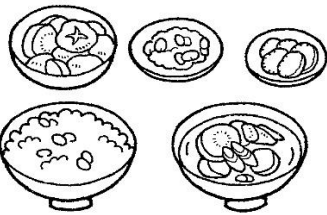
むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



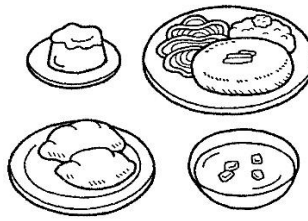
現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期



1420 回

現在



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。

よくかむことは
よく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日

