



食育だより 6月

茨城県立友部特別支援学校
令和8年6月 第3号

◆ 6月の目標 ◆ 「よくかんで食べよう」

合言葉は「噛ミング30!」



口に入れたら30回はかんでからごっくんと飲み込みましょう。

かむことは食べることの原点です。自分の食べ方を見直し、かむことを意識して食べるようにしましょう!

Q. どうしてよくかまないといけないの?

A. 細かくかみ砕き、たくさん唾液を出すことが大切だからです。

食べ物をかんで飲み込みやすくしたり、消化しやすくするためには、唾液の働きが関係しています。「かむこと」はただ細かくかみ砕くだけの意味合いだけではなく、唾液の分泌を促すという意味合いも含まれています。

よくかむことで耳の下やあごの下、舌の下にある「唾液腺」というところが刺激されて、唾液が出てくる仕組みになっています。



Q. よくかむとどんないいことがあるの?

A. 口の中の健康だけでなく、全身にわたってさまざまないいことがあります。



むし歯を予防する



消化を助ける



脳が活性化する



肥満を防止する



6月は

食育月間です



6月は、食育月間です。この取り組みは、食育推進活動を効果的に実施する期間です。

給食では、特に成長期に必要な栄養価をアップできるようなメニューを取り入れました。

⇒5月号の食育パズルの正解は、「しょくひんロス」でした!

【参考・引用】「健」(日本学校保健研修社)