



6月食育だより

令和7年6月号
大府市教育委員会



がつ か か は くち けんこうしゅうかん
6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



がつ か か は くち けんこうしゅうかん は くち けんこう た もの
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口が健康だと、食べ物をよくかむことができます。よく

かむことで、たくさんのよい効果があります。今回は、よくかむことの効果を紹介します。

脳の働きがよくなる

よくかむことで、頭
の血管や神経が刺激
されて、脳の働きがよ
くなり、記憶力や集中
力が高まります。



食べ物の消化を助ける

細かくかんだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また、栄養素が吸収されやすくなります。



歯の病気を予防する

かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防したりする働きがあります。



19日(木)は「愛知を食べる学校給食の日」

愛知県内の小・中学校では、地域や県内でとれる食べ物を知らってもらうために毎年6月に実施しています。地域でとれる食べ物に感謝して、よく味わって食べましょう。

かりもりのあえ物

「あいちの伝統野菜」であるかりもりが入っています。
豚肉と玉ねぎのしょうがいため
「あいちの伝統野菜」である知多3号玉ねぎが入っています。

牛乳

知多半島の牛の乳から作られています。

愛知野菜のみそ汁

大根、にんじん、ねぎ、なす、油揚げの大豆が愛知県産です。

ごはん 知多半島産の米です。

めざせ適塩！一口メモ

適塩とは…

「日本人の食事摂取基準」が示すナトリウムの摂取目標量から策定した「食塩量」と考えています。

食塩相当量の基準値※学校給食実施基準より抜粋

学校給食(1食分)は、この基準に合わせて作り、提供しています。

児童 (6～7歳)	児童 (8～9歳)	児童 (10～11歳)	生徒 (12～14歳)
1.5g未満	2.0g未満	2.0g未満	2.5g未満



まいつき 毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。