



## よくかんで食べることを意識してみよう！



よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐだけでなく、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楽しみましょう。



### だ液の働き

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！



### 《食べかすを落とす》



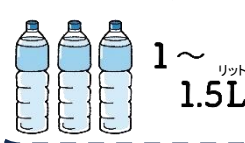
### 《消化を助ける》



### 《菌の増殖を抑える》



### 1日に出るだ液の量



### 《味を感じる》



### 《菌の表面を修復する》



## 6月19日(金)は「愛知を食べる学校給食の日」

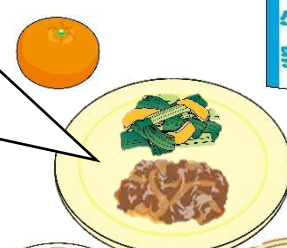
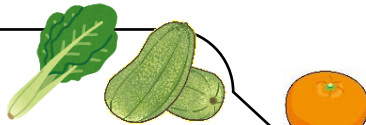
愛知県内の小中学校では、地域や県内でとれる食べ物を知ってもらうために毎年6月に実施しています。地域でとれる食べ物に感謝して、よく味わって食べましょう。

### かりもりのあえ物

「あいちの伝統野菜」であるかりもりと愛知県産の小松菜が入っています。

### 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号たま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

愛知県産の玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、ねぎが入っています。



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



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、欠食とします。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。