



きゅう しょく

給食だより

令和7年度
宮城県立石巻支援学校


梅雨入りが近くなりました。食中毒を起こしやすいこの時期は、丁寧な手洗いや家庭での食品の取り扱いに気を付けましょう。また、6月は歯と口の健康週間や食育月間など、食に関する行事があります。給食では、かみかみメニューや地場産物を活用した献立を取り入れる予定です。御家庭でも身近なところから食育に取り組んでみませんか。



6/4~6/10 歯と口の健康週間



よく噛んで食事をしていますか。よく噛んで食べると、唾液がたくさん出て消化を助けたり、歯の病気を予防したりします。また、脳の血流がよくなって集中力を高めたり、満腹感が得られて食べ過ぎを防いだりすることにも繋がります。家族みんなでよく噛むことを意識してみてください。

給食では献立表にかみかみマークを付けているので、ぜひチェックしてみてください。



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！

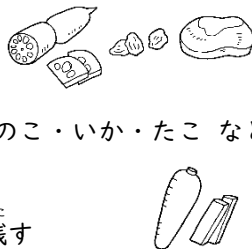
だ液の働き



よく噛んで食べるために…

調理のポイント

- 噛みごたえのある食材を使う
例) ごぼう・れんこん・たけのこ・いか・たこ など
- 食材を大きめに切る
- 加熱時間を短くし、食感を残す



食べ方のポイント

- 足を床につけ、良い姿勢で食べると噛む力がアップ
- 食べ物の形がなくなり、唾液とよく混ざるまで噛む = 食塊をつくる
- 一度に口に詰め込み過ぎない



咀嚼が難しいお子さんは…

おもちゃの吹き戻しや、口を大きく「あー・いー・うー・べー」と動かす「あいうべ体操」も口のトレーニングになります。

食中毒に要注意！



食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて早めに食べる。肉や魚はしっかりと中心まで加熱することが大切です。



食育は生きる上での基本で、子供たちの心と体を育てるだけでなく、将来的に自分で食品を選択する力などを養うことにも繋がります。

地域の食材や郷土料理を食べたり、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしたり、ちょっとしたことから家族で楽しく食育に取り組んでみませんか。

〈5月の食育掲示〉

朝ごはんの効果や行事食、旬の食材について紹介しています。子供たちに興味をもってもらえるように仕掛けのあ

