



6月 食育だより

令和3年6月
大府市教育委員会

どうしてよくかんで食べた方がよいのかな？

食べ物をよくかんで食べることは、下に示すとおり、体にとってよいことがたくさんあります。給食でも家の食事でも、普段からよくかんで食べることを意識しましょう。

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。	



21日(月)は「愛知を食べる学校給食の日」
 〔献立〕 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き かりもりの和え物
 愛知野菜のみそ汁 冷凍みかん

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「愛知を食べる学校給食の日」を設けています。大府市では21日(月)に実施します。

豚肉のしょうが焼き
 給食の豚肉はいつも愛知県産です。
 愛知県産のたまねぎと一緒に炒めます。

冷凍みかん
 愛知県産のみかんです。

ごはん
 米は知多半島産です。

かりもりの和え物
 愛知県産のかりもりや小松菜が入った和え物です。

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
 にんじん、ねぎ、キャベツ、なす、油揚げの大豆が愛知県産です。



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。



6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～



※給食実施日の2日前(土・日・祝日を除く)の午前9時までに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。