



ひたちなか市立美乃浜学園  
令和7年6月2日発行



6月は国が掲げている「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして、健康で心豊かな生活を送る上でも大切です。特に子供の時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの礎となります。さらに、学習意欲の向上や人格形成に大きな影響を及ぼします。この機会に、ご家庭での食育について考えてみてください。

## こんげつ きょうしゅくもくひょう 今月の給食目標

① よくかんで食べよう



② 衛生に気を付けよう

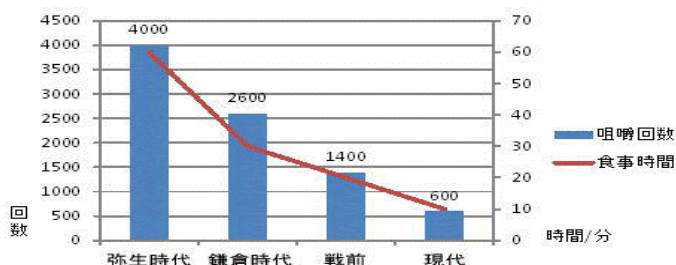


## よくかむと「ひみこの歯がいーぜ」!

げんたい かいすう しよくじじかん おかし くら おお  
現代はかむ回数・食事時間が昔と比べて大きく減っています。弥生時代と比較して、現代はかむ回数・食事時間は約1/7～1/8です。弥生時代の卑弥呼は、よい歯や歯ぐきをしていたというわれから、「ひみこの歯がいーぜ」というキャッチフレーズは生まれました。



咀嚼回数と食事時間 食あたり

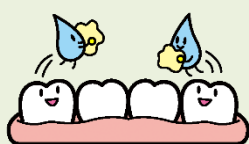


## みず ただの水ではない!

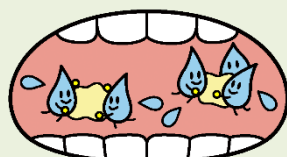
よくかむとたくさん出る だ液の効果



細菌など有害なものが食べ物に含まれる場合に、だ液の働きでこれらを減らしてくれます。



口の中に残った食べかすを落としたり、酸性に傾いた状態を元に戻したりする働きがあります。



よくかむとだ液に含まれる消化を助ける成分と食べ物が混ざり、消化吸収がしやすくなります。

## おなかいっぱいになる!

よくかむことによって、食べ物が小さくかみくだかれて、食べ物の味もよくわかります。そして、満腹中枢が刺激されることで脳の信号が働き、適量でお腹が満たされ、食べ過ぎを防ぐことができます。



おなかいっぱい!



がくりよく

## 学力アップ!




よくかむことによって、あごの筋肉を動かすことで、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなり、脳が活性化します。脳の働きがよくなることは、考える力がついて学力アップにもつながります。



そこまでやっているの!?

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a blue long-sleeved shirt. He has a distressed expression with a furrowed brow and a small frown. He is holding his stomach with both hands, and several small black starburst shapes are visible on his belly, indicating pain or cold. There are blue sweat droplets around his head, suggesting he is feeling hot or overwhelmed.



か  
つか  
使

野菜などの食材をそれぞれ3回  
水を替えてこすり洗いして、付着  
している虫や汚れを落とします。

はくい  
した白衣  
ねんちゃく  
粘着ロー  
ムでエア－  
かみ け  
髪<sup>の毛</sup>や  
ぐります。


An illustration of a white paint roller with a black handle, shown in the process of applying a thick coat of bright orange paint to a vertical surface, likely a door. The roller is angled downwards and to the right, with a fresh stroke of paint visible. The background is a plain, light grey wall.

A cartoon illustration of a young girl with long black hair, wearing a red long-sleeved shirt and brown pants, kneeling on the ground. She is looking up at a large, open oyster shell with a surprised expression, her hands raised. The oyster shell is white with a brown interior. A small blue triangle is visible in the top left corner.

おせん ひろ へ や さぎよう



混入防止のため、指輪・ネックレス・イヤリング・ピアス・ヘアピン・腕時計・香水などは付けられません。



トイレット・ペーパー

子供たちが食べる 30分前までに  
管理職が毎日検食をして、  
安全等を確認記録しています。

A colorful illustration of a healthy meal. It includes a bowl of white rice, a bowl of vegetable and meat soup, a bowl of green salad with meat, and a bowl of brown soup with dumplings. A blue carton of milk is also shown.

まいつき かい ぜんいん ほ きん  
毎月2回、全員が保菌

けん さ ふんべん さいしゅ  
検査で糞便を採取し、

たいない わる きん  
体内に悪い菌がいなか

かくにん きろく  
確認記録しています。



汚染を<sup>ひろ</sup>広げないため、床に水滴を落<sup>ゆか すいでる お</sup>と  
さないように、家庭の床と<sup>かてい ゆか おな</sup>同じように  
ドライ<sup>かんきょう</sup>環境<sup>さぎきょう</sup>で作業します。

まいにち しょうざい どうせんず ちょうりりん さぎょう  
毎日、食材の「動線図」、調理員の「作業  
こうていひょう さくせい きろく しゅくざい こうてい  
工程表」を作成・記録して、食材や工程  
がくになきろく  
がないように確認記録しています。

まいつき  
毎月、ねずみ・ゴキブリ・ハエなどの  
がいゆうくじょ せんもんぎやうしや はい  
害虫駆除の専門業者が入っています。

[illegible]