

もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター
令和8年度 6月号



紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

6月は毎年「食育月間」とされています。また4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

じめじめとして蒸し暑く、過ごしにくい6月ですが、よく噛むことを意識して食事をしたり、はみがきをより一層、丁寧にするなどの一か月としてみてください。

よくかんで 食べよう

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができません、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

また、6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



牛乳からできる食品は何があるの？



6月は食育月間です！

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

今月の地場野菜(使用予定)

福生市：じゃが芋、きゅうり、大根、玉ねぎ
羽村市：人参、キャベツ、玉ねぎ
みずほまち 瑞穂町：小松菜

もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター

令和8年度 6月号



紫陽花の花が少しずつ色づき始め、梅雨の訪れを感じる季節となりました。

6月は毎年「食育月間」とされています。また4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。

はじめめとして蒸し暑く、過ごしにくい6月ですが、よく噛むことを意識しながら食事をしたり、はみがきをより一層、丁寧にするなどの一か月にしてみてください。

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？ よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

よくかんで た 食べよう

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



おいしく食べるために、**健康な歯!**を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきをしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------

また、6月1日は「牛乳の日」、6月は「牛乳月間」です。牛乳や

乳製品のことについて、理解を深める機会にしましょう。



牛乳からできる食品は何かあるの？



今月の地場野菜(使用予定)

福生市：じゃが芋、きゅうり、大根、玉ねぎ

羽村市：人参、キャベツ、玉ねぎ

瑞穂町：小松菜