

湿ったあたたかい風が窓から入ってくるようになりました。そろそろ梅雨入りですね。じめじめした空気は食中毒を発生しやすくします。給食室では毎日細心の注意をはらって衛生管理を行っていますが、この時期、給食の前には特に手洗いをしっかり行いましょう。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

みなさんは、よく噛んで食べ物を食べていますか？「噛む」という行為は単に食べものを体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるのにとっても重要な働きをしています。よく噛むことはむし歯を予防するだけでなく、健康的な生活の近道にもなるのです。ずっと時間をさかのぼり、卑弥呼（邪馬台国）のいた時代（弥生時代）は、食事一回分のかむ回数は平均3,990回で、時間も50分かかっていたといわれています。それに比べ我々現代人のかむ回数は約600回、時間もたったの10分しかかけていません。卑弥呼の時代の人たちはよい歯や歯ぐきをしていたといわれています。今回は噛むことの8大効果、「ひみこのはがーぜ」を紹介します。



**1回の食事で平均3990回  
噛んで食事をしています！！**

合い言葉は…

# 「ひみこのはがーぜ」

弥生時代代表 卑弥呼



### まん(肥満)の防止

よく噛むと満腹中枢に対して食欲抑制メカニズムが働き過食を防ぎます。



### かく(味覚)の発達

よく噛んで食べることで、食べ物の味がよく分かります。



### とば(言葉)、発音の発達

よく噛むことで顔の筋肉が発達し発音が明瞭になります。また、表情筋も発達するので、顔の表情も豊かに若くなります。



### う(脳)の発達

顎の筋肉の刺激が脳に伝わり、脳の働きを活発にします。



### (歯)の病気の予防

よく噛むと唾液の分泌が促され口内がきれいになり、歯肉も丈夫になり、歯の病気にかかりにくくなります。



### ん(ガン)の予防

唾液の中の成分は発ガン性作用を消す働きがあります。



### ちょう(胃腸)の働きをよくする

よく噛むと消化酵素がたくさん出て消化を助けます。また、細かく砕くことで、胃腸への負担が和らぎます。



### んしん(全身)の活力を生む

グッと丈夫な歯を噛みしめて、力を発揮することができます。



## 6月は

## 「彩の国ふるさと給食月間」です

埼玉県では、6月を「彩の国ふるさと給食月間」、特に第3週目を「地場産物活用強化ウィーク」としています。学校給食では、地元の食材や郷土食等への理解を通して、郷土への関心を深め、伝承する気持ちを育てるよう努めています。

3週目は、給食にも埼玉県の郷土料理&特産がたくさん登場！

12日(月)  
しゃくし菜ごはん  
みそポテト

14日(水)  
小松菜入りペペロンチー  
(小松菜は埼玉の名産)

13日(火)  
北本トマトカレー

15日(木)  
かてめし  
ゼリーフライ

## 給食停止の申請と給食費の返金について

志木市立小中学校では、病気や事故等の理由で長期にわたり給食を食べない場合には給食を停止することができます。その際は、申請後3日目からの停止となり、その後の給食費は徴収いたしません。(または返金対象となります)

なお、新型コロナウイルス感染症による欠席につきましては、これまで給食費の返金対象としていましたが、5類移行に伴い6月1日より返金の対象外となりましたのでご了承ください。