



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

梅雨時期になり、これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で体調を崩しやすくなる時期です。1日3回栄養バランスのとれた食事をしっかり食べ、健康管理に注意して過ごしましょう。

6月の目標

食べ物と丈夫な歯について知ろう



よく噛むと、どんないいことがあるの？

よく噛んで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康に、いい事がたくさんあります。

おいしく味わえる

よく噛むことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、より美味しく感じるようになります。また、味覚も発達します。



食べすぎを防ぐ

ゆっくりとよく噛むことで、脳にお腹がいっぱいだという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。



むし歯を防ぐ

噛めば噛むほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防する働きがあります。



栄養の吸収が高まる

よく噛んだ食べ物は、だ液と混ざることによって飲み込みやすくなり、胃や腸での消化を助け、栄養が吸収されやすくなります。



歯並びが良くなる

噛むたびに顎の骨や筋肉が発達して丈夫になり、歯並びが良くなります。



脳の働きを良くする 心を安定させる

よく噛むと、脳が刺激され、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



よく噛んで食べるための工夫

口の中に食べ物が残っている時に、飲み物で流し込まない。



どんな食べ物が入っていて、どんな味がするか考え、味わいながら食べる。



噛みごたえのある食べ物を、意識して食べるようにする。



安全に美味しく食べるために！

食べることはごく当たり前のことで、「よく噛んでから飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。食べ物の形状によっては、よく噛まずに飲み込んでしまうと、喉に詰まらせてしまう危険性があります。

安全に美味しく食べるためには、次のことに気をつけましょう。



学校給食センター施設見学・試食会を実施します！

- 日時 令和6年6月28日（金）
10:00～11:45（9:30受付開始予定）
- 会場 沼田市学校給食センター 2階 研修室
- 申込期間 6月3日（月）午前9時から
6月20日（木）午後5時まで（土日を除く）
- 申込先 学校給食センターへ電話で申し込みください。
（TEL 0278-25-3762）
- その他

- 対象 市内在住者または市内在勤者
- 定員 先着30名

・試食代金 1食 282円（中学生分量）
※ 試食代金は、当日受付時にお支払いいただきます。
（事前に食材を発注するため、6月20日（木）午後5時以降のキャンセルは試食代金をいかにさせていただきます。）
※ おつりのないようご協力をお願いします。

施設見学・試食会の
詳細はこちら →



昨年度の
見学・試食会の
様子はこちら →



調理員による
飾り切りの実演も
あります！



皆様のご参加
お待ちしております！