



桑の木台湿原 小嶋 裕氏撮影

「よく噛む」って大事だよ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さん、食事はよく噛んで食べていますか。「30回くらい噛んでから飲み込みなさい。」と言われますが、「よく噛む」ことで次のような効果があると言われています。①食材を味わうことができる ②消化吸収がよくなる ③肥満を予防する ④歯の病気を予防する ⑤脳の働きを活発にする ⑥歯並びがよくなる、などです。小顔になる効果があるという人もいます。こんなにも効果が期待できるので、噛むことは健康にとっても大切です。「よく噛む」ことの大切さを知り、毎日の食事に生かしていきましょう。

また、気温と湿度が上がる時期でもありま

す。晴れていなくても熱中症のリスクは高まります。あまり汗をかかなくても、こまめに水分補給をする意識をもって、これから来る暑い夏に備えていきましょう。

～ズームイン！鳥海山・飛島ジオパーク～

鳥海山は水が豊富な山です。そのため山の周りには水がしみ出て湿原を作っている所がたくさんあります。由利本荘エリアには、桑の木台湿原というジオサイトがあり、レンゲツツジとワタスゲという植物が咲く時期は背後の鳥海山との色あいがとても美しく、多くの人が訪れます。この湿原はあまり人の手が加わっていないので、自然のままの変化が残る貴重な場所になっています。

酒田市ジオ給食通信 第3号（令和7年6月）
～鳥海山と飛島の恵みをいただく給食～



酒田市HP
給食だより