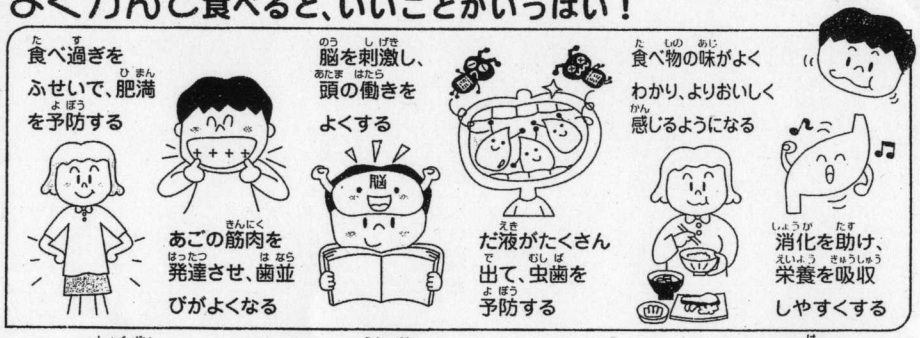
6月 給食だより

H. 26. 5. 30
練馬区立向山小学校

6月4日～10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、食べ物を何回くらいかんでから飲み込んでいますか？現代は、やわらかく口当たりの良い食べ物が多くなり、昔とくらべてかむ回数が減っているといわれています。それに伴って、生活習慣病の人や、あごが細く歯並びが悪いひとが増加といった問題も指摘されています。
よくかんで食べることは、食べ物を飲み込みやすくするためでなく、心や体の健康に関わる大切なことです。一口30回を目安に、よくかんで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！



こんな食材で、かみかみ運動！

☆　6月4日の給食では、かみごたえのある「切り干し大根」の「ファイバーサラダ」を作ります。よーくかんで食べてみてください

学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。　1年生は、6月より引き落としが開始されます。3ヶ月分の引き落としとなりますので口座残高のご確認をお願いいたします。

6月の引き落とし日は、6月5日です。（2年～5年生は、1ヶ月分の引き落としです）

早寝 早起き 朝ごはん

ご家庭でも、できることから始めてみませんか？

6月は「食育月間」です。

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法より）」です。生涯を通じて健康な心身を育む上で、「食べること」は何より大切です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組まれてみてはいかがでしょうか。

（内閣府「食育ガイド」より）

ご家庭では、こんな「食育」を！

＜4月24日から5月26日までの使用食材一覧＞

・北海道・・玉ねぎ、さんま、昆布、ﾊﾞﾀｰ　・青森・・にんにく　岩手・・鶏肉
・山形・・アスパラガス　・福井・・大麦　・長野・・しめじ、ｴﾉｷ、レタス
・栃木・・もやし、卵、ブロッコリー・埼玉・・小松菜、きゅうり、卵、豚ｶﾞﾗ
・千葉・・油揚げ、ねぎ、プチトマト、大根、空豆　・静岡・・ｾﾛﾘｰ、みつば
・神奈川・・大根、ｷｬﾍﾞﾂ、ﾁｰｽﾞ、豆腐　・茨城・・白菜、牛蒡、ねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ
・兵庫・・のり　・愛知・・のり、ｷｬﾍﾞﾂ　・愛媛・・筍、かつお節
・徳島・・人参　・高知・・生姜　・宮崎・・豚肉　・香川・・パセリ
・ｲﾝﾄﾞﾈｼｱ・・ｸﾛｶﾞｶｼﾞｷ、じゃこ　・ノールウェー・・ししゃも・ﾍﾞﾙｰ・・いか