6月 給食だより

令和５年度６月号
練馬区立上石神井北小学校
校長　本橋　教子
栄養士　稲見　彩美

６月４日～１０日は、「歯と口の健康週間」です。歯の健康を守ることは、生涯にわたっておいしく食事をするために、大切なことです。最近は、洋食文化が進み、やわらかい食べ物を好む人が多くなりました。子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

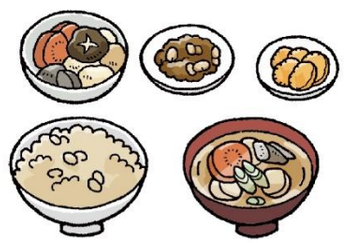
「早寝早起き朝ごはん」シンボルマーク

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

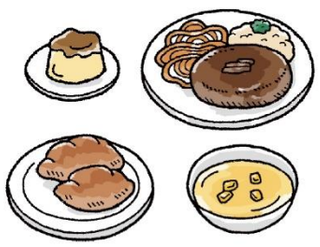
現在の食事はかむ回数が減っている

昭和初期



1420 回

現在



620 回

昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

よくかむことは よく味わうこと

味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

～おはなし給食～

読書旬間に合わせて、本に関連するこんだてが出ます♪

日	本のタイトル	作者	こんだて
６日	『そらまめくんのベッド』	作・絵：なかや みわ	ゆでそらまめ
１２日	『スパゲッティがたべたいよう』	作：角野 栄子／絵：佐々木 洋子	えびピラフ
１３日	『どんぶりん』	作：新井 洋行	わかめのみそしる
１４日	『ルルとララのカスタード・プリン』	作・絵：あんびる やすこ	はちみつレモントースト
１５日	『なぞかけ食堂』	著者：ねづっち	やきとりどん

～今月の行事給食～

１日(木)　世界牛乳の日　・・・「東京牛乳」

６月１日は「世界牛乳の日」、６月は「牛乳月間」です。
給食では、東京都産の生乳だけを使用した「東京牛乳」を提供する予定です。

７日(水)　練馬区一斉給食　・・・「ねり丸キャベツのサラダ」

「キャベーキ」

地産地消の取り組みとして、練馬区内の小中学校で一斉に区内産のキャベツを使った給食を、提供します。使用するキャベツは、学校に無償提供されます。

８日(木)　かみかみランチ　・・・「かみかみ和え」

歯と口の健康週間に合わせて、するめいかを使った「かみかみ和え」を提供する予定です。よく噛んで食べましょう！

３０日(金)　夏越の祓　・・・「水無月風ミルクゼリー」

「水無月」は、６月を代表する和菓子です。白い三角形のういろうは「氷」を、小豆は「厄除け」を意味しています。
今回は給食バージョンで、水無月風にアレンジしたゼリーを提供する予定です。

出典：家庭とつながる！新食育ブック①