



梅雨の季節がやってきました。“梅雨”という言葉は梅の実が熟す頃にふる雨からそう呼ばれたという説や、湿気が多く黴(かび)の生えやすい黴雨(ばいう)から梅雨(ばいう)となったという説などがあります。雨に濡れた紫陽花や梅の実など、梅雨の時期ならではの景色を楽しみましょう。

【季節の食材】



※くだものは、天候等による影響で変更になる場合があります。

むしば 歯を 虫歯を防ぐ食生活で8020!

【8020運動】という言葉を知っていますか？
 80歳まで20本以上の歯を保とう、という運動です。
 何歳になっても食べ物をおいしく食べるためには、丈夫な歯はかせないものです。自分の歯で食べ物を食べ続けられるように、今から虫歯になりにくい食生活を心がけましょう。



かむことの効果

- ① 消化をたすける
- ② 脳の働きをよくする
- ③ むし歯を防ぐ
- ④ 肥満を防ぐ

よくかむと、体によいことがたくさんあります！



梅のちから

2月に美しい花を咲かせた梅。その実が熟してくるのが6月です。「梅は三毒を断つ」という言葉があります。梅には身体にとってよい効果がたくさんあるという意味です。

クイズ どうして梅干しの色は赤いの？

- ① 赤じそを一緒につけるので赤くなる。
- ② 赤トウガラシを入れるので赤くなる。
- ③ 梅に塩をかけると赤くなる。

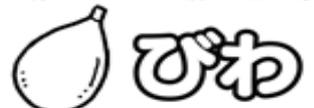
答え：① ※生の青い梅には毒があります。

お祝いにお赤飯を食べよう!

6月6日(金)は早宮小学校の開校記念日です。お祝いとして5日(木)の給食にお赤飯を出します。昔から赤色には災いを避ける力があると信じられていました。また、あずきには薬効があると言われ、それをもち米にしっかりと吸収させるお赤飯は、とても効率のよい食べ方なのです。

季節のくだもの びわ

今が旬のくだもの、【びわ】には風邪予防に効果があります。昔からびわの葉っぱは咳止めなどの薬として利用されてきました。皮をむく時はおしりの方からむくと簡単にむくことができます。



学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。今月の引き落とし日は、**6月27日(金)**です。事前に口座の残高をご確認ください。※6月より1年生の徴収が始まります。