

# 6月給食だより



早寝 早起き 朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」  
運動シンボルマーク

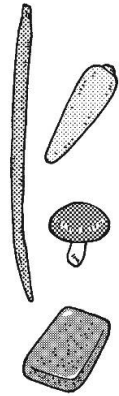
6月は、「歯と口の健康週間(6月4～10日)」があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

## ★ゆっくりよくかんで食べましょう

食べ物を十分によくかんで、おいしさや心地よさを味わってから飲み込むと、食べ物は、より効率よく消化・吸収されます。よくかむことは、あごの骨や筋肉などの発達にも関係するので、様々な食品を食事に取り入れることが大切です。また、よくかむためには、回数を意識する他にも、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間やかむ回数が増えたという研究もあります。

### かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんにゃく・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにゃく・グミキャンディーなど



## ★6月は食育月間です

生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べることは」何より大切です。御家庭でも、できることから「食育」に取り組んでいただければと思います。

家族で食卓を  
囲みましょう



一緒に食事の  
支度をしましょう

地域に伝わる郷土  
料理や行事食を取  
り入れましょう



「早寝・早起き・朝ご  
はん」で生活リズム  
を整えましょう

家庭菜園や農業な  
どを体験する機会  
を持ちましょう



## ★6月9日(水)は「練馬産キャベツの日」

練馬区で生産されたキャベツを区内の小・中学校の給食で一斉に使用します。練馬はキャベツの生産量が都内ナンバー1で、練馬区の農地の4割がキャベツ畑です。地元で収穫された野菜を食べることで、食料の生産や流通などに関わる人の努力を身近に感じ、生産者の方への感謝の気持ちを育ててほしいと思います。ぜひ御家庭でも地場産物を活用し、話題にしてみてください。

### \* 6月7日(月)は給食費の引き落とし日です \*

今回より、1年生と転入生の引き落としも始まります。不足とならないよう、必ず期日(口座振替の前日)までに、ゆうちょ銀行の指定口座への御入金をお願いします。