

令和元年度

6月の給食だより

令和元年5月31日
練馬区立高松小学校
栄養士 宮島加奈代



「早寝早起朝ごはん」運動



6月8日の運動会にむけて、各学年・応援団が一生懸命練習している姿がみられます。今年も、すでに気温も上昇し、暑い日が続いています。暑さに身体が慣れていないこの時期は、適切な水分補給と栄養バランスのとれた食事、そして睡眠をしっかりとして体調管理につとめましょう。また、梅雨の季節は食中毒がよく発生する時期です。食中毒予防のために手洗いや食品の保存等にも気をつけましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

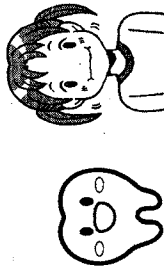


みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をつかりかむためにとっても大切です。よくかんで食べることは、体によい働きがたぐさんあります。そのため、普段から意識してしっかりとかむようにしましょう。

弥生時代の卑弥呼の食事は、とてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいで」で見えましょう。

また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。考えてみましょう。



かむことの効用

「ひみこのはがいで」

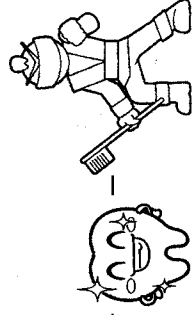
- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音はつきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気の予防
- が がん予防
- いー 胃腸快調

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

6月の献立紹介

◆カルシウムup こんだて (4日)

4日～10日は歯と口の健康週間です。給食では、歯の材料であるカルシウムに注目した献立です。そして、いつもより+5回!! よくかんで食べる意識をもちましょう。



◆夏至こんだて (21日) たこのサラダ

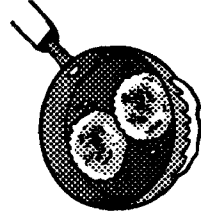
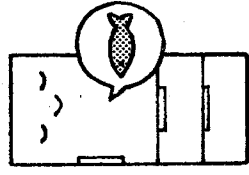
関西地方、特に大阪では、夏至の日に「たこ」を食べる風習があります。夏至とは、昼の長さが一番長くなる日です。たこの足のように「稲が八方」に根をはりますようにという願いがこめられています。



食中毒の予防は

しよく ちゆう どのく よ ぼう

つけない! やっつける!



ふ 増やさない!

食中毒を予防するためには、石けんでしっかりと手を洗い、低温で保存して、調理する時は中心部までよく加熱します。

魔法の水って?

魔法の水? クイズだよ! 水が出てくれば魔法の力でなくんだぞ?

助け食べ物のお化けをきれいにすする上にむし歯も予防してくれるよ

「だ液」!! 正解は... だ液ってすこいんだね!

「だ液」!! 買ってこよう!! だ液は待って待って! だ液は待って待って! だ液は待って待って!

©少年写真新聞社2019

保護者のみなさまへ

6月の給食費の引き落としは 6月11日(火) です。振替日の前日までにゆうちょ銀行口座へご入金をお願いします。

