

6月給食だより

練馬区立光が丘第八小学校

校長 窪田 尚子

学校栄養士 小山 里穂

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。

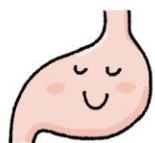
そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



よくかむことの効果



よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。



かむことによってだ液の働きで、むし歯を予防します。



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

牛乳の栄養

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい

牛乳200mL中のカルシウム量は約227mgです。成長期は体をつくるためにカルシウムが必要です。カルシウムが豊富な牛乳は、毎日飲んでほしい食品です。

乳酸菌の力でつくる ヨーグルト

乳酸菌は糖を分解して乳酸をつくります。ヨーグルトは、この乳酸菌の力を使って牛乳を発酵させたもので、腸内環境を整える、プロバイオティクスの代表的な食品です。



～6月の献立より～

6/11(木)…練馬産キャバツ―斉給食の日です。ポトフに練馬産のキャバツ―をたっぷり使います。

6/22(月)…練馬産玉ねぎ―斉給食の日です。オニオンスープに練馬産の玉ねぎ―をたっぷり使います。



●6月の産地情報●

米…青森、茨城 人参…千葉 玉ねぎ…佐賀、練馬 ねぎ…千葉、茨城
小松菜…埼玉 もやし…栃木 じゃがいも…長崎 大根…千葉、練馬
キャバツ―…群馬、練馬 白菜…茨城 きゅうり…群馬、練馬 しめじ…長野
えのきたけ…長野 鶏肉…宮崎 豚肉…茨城 鮭…北海道 サワラ…韓国
サバ…ノルウェー きびなご…長崎 いか…ペルー

～牛乳の産地のお知らせ～

6月予定:東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、山形、北海道