

# 6月 給食だより

令和4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 佐々木 彩美

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。歯の健康は、食事をするために大切なことです。よくかんで食べる習慣をつけ、子どものうちから、歯と口の健康を守りましょう。



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

## かむことの こう 効 よう 用

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「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ 肥満予防  
み 味覚の発達  
こ 言葉の発音 はっきり  
の 脳の発達  
ぜ 全力投球  
は 歯の病気 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〉

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

## だ液の働き



<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

## きゅうしょく ～おはなし給食～

日	本のタイトル	こんだて
5月31日(火)	「りんごかもしれない」 ヨシタケシンスケ作	りんごゼリー
6月2日(木)	「男子弁当部」 イノウエミホコ作/東野さとる絵	鮭の塩焼き えのきの梅肉和え わかめと油揚げのみそ汁
6月3日(金)	「ぼくがラーメン食べてるとき」 長谷川義史作・絵	みそラーメン

読書旬間期間中、本に関連した献立が給食に登場します♪

## こんげつ ぎょうじきゅうしょく ～今月の行事給食～

1日(水)	せかいぎゅうにゅう ひ …「東京牛乳」 国連食糧農業機関 (FAO) は、6月1日を「世界牛乳の日」と提唱しています。 給食では、東京都産の生乳のみを使った「東京牛乳」を提供します。
8日(水)	ねりまくいっせいぎゅうしょく …「ねりまるキャベツのポトフ」 区内の農家さんから新鮮なキャベツがプレゼントされます。 地産地消の取り組みの一環です♪味わっていただきましょう！
10日(金)	にゅうばい …「いわしのうめに」 入梅は、暦の上で梅雨が始まる日のことです。入梅のころは、特にイワシがおいしいといわれ、この時期に水揚げされるイワシを「入梅イワシ」と呼びます。
30日(木)	なごし はらえ …「みなづき」 「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は”氷”、小豆は”厄除け”を意味しています。暑い季節に、病気にかからないようにという願いを込めてたべます。