



6月給食だより



すこ 少 ずつ 暑 くな っ て き ま し た 。 給 食 は 栄 養 素 を 補 う だ け で な く 、 水 分 補 給 の 意 味 も あ り ま す 。 暑 さ に 負 け ず 元 氣 に 過 ぐ す た め に 、 給 食 も 味 わ っ て 食 べ て ほ し い と 思 い ま す 。

ま た 、 6 月 4 日 か ら 10 日 は 「 歯 と 口 の 健 康 週 間 」 で す 。 歯 を 大 切 に す る た め に で き る こ と は 色 々 あ り ま す が 、 よ く か ん で 食 べ る こ と も そ の ひ と つ で す 。 給 食 を 生 き た 教 材 と し て 、 み な さ ん の 健 康 づ く り に 関 わ っ て い き ま す 。



よくかむことで得られる効果



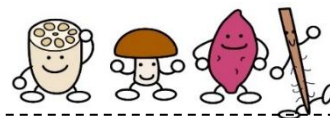
食べ過ぎ防止

よくかむことで脳にある満腹中枢にサインが送られ、**満腹感**が得られます。食べ過ぎを防ぎます。



味覚の発達

味覚は舌にある味らいで感じます。食事をよくかんで、それがだ液(つば)と混ざること
で、**食べ物の味がよく分かります。**



胃や腸の調子をととのえる

食べ物が細くなり消化されやすくなるのと、消化酵素がたくさん出ることで、**胃に負担**がかかりにくくなります。



歯の病気予防

だ液(つば)が出やすくなり、口の中をきれいにします。**虫歯や歯周病の予防**につながります。



全力投球ができる

運動をしている時、自然と歯にも力がかかっています。なので、プロのスポーツ選手は歯にも気を配っています。歯を大切にすることは**全力を出す**ことにつながっています。



脳のはたらきを活発にする

かんであごの筋肉を動かすと、脳に血がめぐりようになって、頭がすっきりします。**集中力や記憶力のアップ**につながります。



歯と口の健康週間期間中は、かむことの大切さを伝えとともに、かみごたえのある料理を提供します。

6月の給食紹介



・4日(水)～10日(火)・・・かみかみ献立(歯と口の健康週間)

4～10日は歯と口の健康週間です。よくかむことは、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりと、いい効果がたくさんあります。かみごたえのある料理を提供します。

・10日(火)・・・入梅献立

入梅にちなんで、梅を使用した「カリカリ梅ごはん」を提供します。

・11日(水)・・・ねり丸キャベツの日献立

JAより練馬区産キャベツを40kgいただけることとなりました。キャベツをたっぷり使った「ホイコーロー丼」を作ります。

・10日(火)～26日(木) ※10、11、19、23日を除く・・・図書コラボ献立

読書旬間にちなんで、本に登場する献立を給食で作ります。詳しくはこんだて表をご覧ください。

・19日(木)・・・開校記念日お祝い献立&世界の料理～イタリア～

大北小の誕生日祝いにケーキを手作りします。イタリアといえばパスタ。給食初登場の生パスタをつかって、もちもちパスタのアマトリチャーナに初挑戦します。お楽しみに！

・23日(月)・・・夏至献立

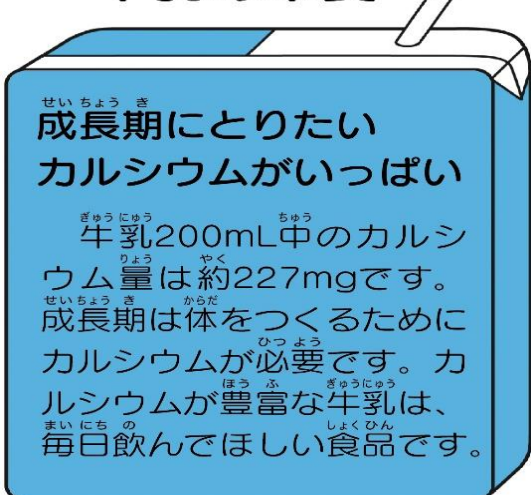
夏至は、1年で最も昼が長く夜が短い日といわれています。関西地方では、夏至にたこを食べる習慣があります。これにちなんでたこ焼きをイメージした「たこのおとし揚げ」を作ります。

★ほかにさまざまな給食が登場します！詳しくは献立表をご覧ください★

給食食材の主な産地(5月)

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	徳島	さつまいも	千葉	ぶり	日本、韓国	メロン	茨城
たまねぎ	兵庫	小松菜	埼玉	もうかさめ	宮城	米	青森県、宮城県
じゃがいも	鹿児島	もやし	栃木	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城
キャベツ	茨城	えのき	長野	豚肉	青森		山梨、岩手、秋田
きゅうり	千葉	ねぎ	茨城	鶏肉	青森		北海道、山形

牛乳の栄養



カルシウム貯金

10代のうちに！

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

