

平成 29 年度

練馬区立石神井東中学校

6月給食だより



校長 堀井 安伸
栄養士 岡野 有紀

6月に入り雨の季節を迎えます。気温の変化が大きく、湿度の高い日が続くので、体調管理には十分気をつけましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えていきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。



しっかり
歯みがき

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

よくかもう！

一口
30回



かみごたえのある食べ物



★よく噛むことの効果★

食べ物の消化・吸収の向上

食べ物が細かくかみ砕かれる他、唾液とよく混ざり合って（唾液には消化を助ける成分が含まれます）胃や腸に送られるため、消化・吸収がよくなります。

虫歯の予防

よく噛むと唾液がたくさん分泌されます。唾液の働きにより、虫歯菌が活性化しにくくなり、虫歯になるのを防いでくれます。

脳の活性化

たくさん噛むことで脳の血流量が増え、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まるといわれています。

肥満予防

よく噛むと脳の満腹中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



「食べることは「生きること」

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



家族で食卓を囲む



食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



食材の無駄を減らすよう心がける



郷土料理や行事食を取り入れる



家庭菜園や農業を体験する機会をつくる



5月の使用食材産地情報

人参(徳島・千葉・埼玉) 大根(千葉) 玉葱(北海道) ジャガイモ(鹿児島・長崎) 長ねぎ(千葉・茨城) きゃべつ(愛知・神奈川) 小松菜(埼玉) きゅうり(埼玉・群馬) 白菜(茨城) さやいんげん(沖縄・千葉) 里芋(愛媛) 絹さや(静岡) フトコ(愛媛) パパイヤ(長野) 大根(千葉) ナツメ(山形) みず菜(茨城) アスパラガス(栃木) にら(茨城) 味えのき(長野) 南津海(愛媛) 美生柑(愛媛・熊本) クワイ・アジ(熊本) 練馬区内産: きゃべつ・小松菜 豚肉(茨城) 鶏肉(青森・岩手) ちりめんじゃこ(宮崎) ししやも(さば) (ノルウェー) いわし(千葉) かつお(三陸沖) 飛び魚(東京) 八丈島

給食費の徴収にご協力をお願いします。
今月の引き落とし日は6月12日(月)です。



「早ね・早起き・朝ごはん」
「早ね・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク