

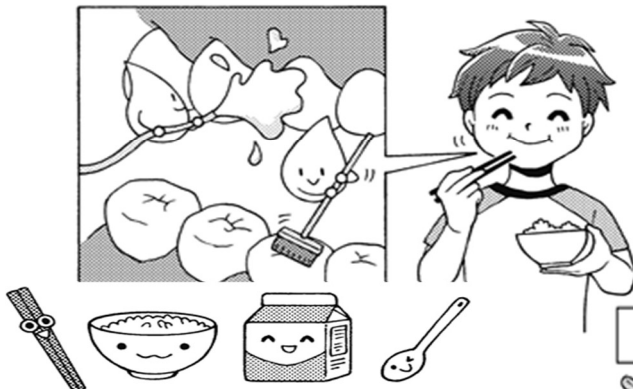
# \* 給食だより \*



「早寝 早起 朝ごはん」  
運動シンボルマーク

涯自分の歯でおいしく食べるには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

## よくかんで食べてむし歯予防

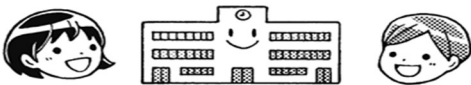


よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたく

### 6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



©少年写真新聞社2024

### 環境月間



社2024

### 残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。



©少年写真新聞社2024



### 今月の献立



★6月18日(木) 練馬産キャベツ一斉給食の日です。  
練馬産キャベツを使った給食を区内全校で実施します。  
北中では、キャベツたっぷりミートローフを予定しています。

★6月22日(月) 練馬産たまねぎ使用の日です。  
北中では、シーフードチャウダーに使用します。



練馬産の野菜味わって下さいね！