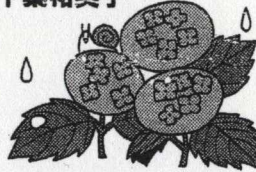


# 給食だより

栄養士 千葉祐美子



## 早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

紫陽花の花の色づきとともに、梅雨の季節に入ります。雨の日が多く、蒸し暑くすっきりとしない日が続きます。気温や湿度が高くなると、食欲や体力が落ちてくるので、健康管理には十分注意しましょう。8日には運動会があります。ハードな練習で体調を崩さないように、しっかり食事をとるようにしましょう。また、朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

6月4日～10日は歯の衛生週間です

## だ液の パワー

だ液はよくかむとたくさん出ます。小さくかみ砕いた食べ物とだ液が湿ざり合うと消化吸収されやすくなります。また、だ液には口の中に残っている食べかすを落としたり、酸性になった口の中をもとの状態に戻したりするむし歯予防の働きや、口の中の粘膜を保護する働きなどがあります。

### ① キャラメルやあめが大好き

砂糖が多く、口に長く残るものは虫歯になりやすいので、控えましょう！

### ② のどが渇いたらジュース・スポーツドリンク

甘い飲み物には砂糖が多く含まれていることが多いので、飲みすぎ注意です！

### ③ 常に何か食べている

だらだら間食していると、口の中で虫歯ができやすい状態になります。間食は時間と量を決めて食べましょう！

### 歯磨きを忘れずに

虫歯の原因は、歯の間にはさまった歯垢の中にある虫歯菌。口の中の糖を食べて、歯を溶かす酸をつくるためです。食事の後にはしっかり歯磨きをしましょう！

栄養素	1食分	1パック	脂質	加糖	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g				mg	B1 mg	B2 mg			Ca mg
今月平均	814	30.8	25.3	366	3.0	222	0.35	0.45	21	5.4	3.7
摂取基準	820	31.1	摂取エネルギー全体の25~30%	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

6月は食育月間です

食育とは、子供たちが様々な経験を通して「食」に関する知識と、食を選択する力を習得し、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。それに伴い、毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日としています。

給食は、クラスの仲間と楽しく食事をしながら、食への関心を育てる時間でもあり、給食は生きた食育教材でもあります。食育月間を機会に、家族で給食や食べ物について話し合ってみましょう。

### 家庭での食育～こんなことを実行してみよう！～

- ・好き嫌いせず、食べ残しをしない。
- ・配膳の正しい位置を知る。
- ・食べ物の「産地」「消費期限」を確認して買い物をする。
- ・家族で食卓を囲む。
- ・食事の準備や後片付けを手伝う。
- ・食べ物の旬や産地を知る。



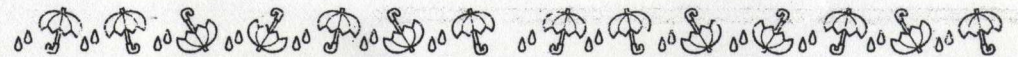
梅雨は、湿度が高く、食中毒を起こす細菌が活動しやすい時期です。手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いには十分注意しましょう。

### 食中毒 予防の キホン



### 今月の献立より

- ・虫歯予防デー、歯の衛生週間にちなんだ献立を取り入れています。
- ・4日は噛みごたえのある大豆・ごぼうの入ったドライカレー、いかのサラダ、5日は切干大根を使ってナムルを作ります。
- ・食育の日(毎月19日)には、東京・八丈島産のトビウオ、糸寒天を使った献立です。
- ・21日のトマトだご汁は新メニューです。だご汁は九州地方の郷土料理で、その土地でとれた季節の食材と、小麦粉・白玉粉などで作った団子が入った汁です。団子生地の中に、皮ごとすりつぶしたトマトを加え作ります。
- ・今月の果物は、メロン・すいか・ジュシーオレンジ・びわの予定です。



学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。  
今月の引き落とし日は6月10日(月)です。