

# ＊給食だより＊



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしたいと思います。

## ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



©少年写真新聞社2021

よくかむために

### あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



### 一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



### 一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



©少年写真新聞社2021



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

### ～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

©少年写真新聞社2021

## 🍄🍄🍄🍄🍄 今月の献立より 🍄🍄🍄🍄🍄

### 2日（火）『村田さん家のキャベツサラダ』

今年度より大泉町の農家、村田さんと新たに契約をしました。

6月は、キャベツを届けていただく予定です。

食育のひとつとして、身近な農家さんの野菜を給食で使うことで、食べ物をつくる人への感謝の心を持ち、給食を残さず食べてほしいと思います。



### 9日（水）『ねり丸キャベツの日』

練馬区は緑豊かな地域です。現在も多くの農地があり、農家の方が愛情を込めて育てた野菜が、季節ごとに収穫されています。

「練馬の野菜を練馬の子どもたちに食べてもらいたい」とJAや農家の方々が学校給食にご協力くださいました。

練馬産のキャベツを使った給食を、区内全校一斉に実施します。

「ねり丸キャベツ入りメンチカツ」を予定しています。



学校給食費の支払いにご協力をお願いいたします。  
前日までに口座へご入金をお願いいたします。

今月の引き落とし日は **6月10日（木）** です。

