6月の給食だより

令和５年５月３１日
足立区立梅島小学校
校長　近津　勉
栄養士　小幡　愛

梅雨の季節を迎えました。これから夏にかけて湿度が高くなり、体の抵抗力や免疫力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心がけましょう。

6月のめあて　**よく噛んで食べましょう。**

食べたいものをおいしく食べるためには、**歯と口の健康**が大切です。よく噛むことで、体に良いことがたくさんあります。よく噛んで味わいながら食べてほしいと思います。

よく噛んで食べると起きる、よいこと8つ　卑弥呼の歯がいーぜ

ひ　肥満の予防

満腹感が感じられて、食べすぎを防ぎます。

は　歯の病気の予防

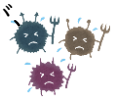
歯茎が強くなったり、唾液がたくさん出て虫歯になりにくくなったりします

み　味覚の発達

素材の味がよく分かるようになります。

が　がんの予防

唾液に含まれる成分が発ガン性物質の働きを弱めてくれます。



こ　言葉の発達

かみ合わせがよくなり、発音もよくなります。

いー　胃腸の働きを促進

唾液がたくさん出て消化吸収を良くしてくれます。

の　脳の活性化

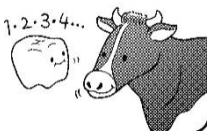
脳が刺激されて、脳の働きが活発になります。

ぜ　全身の体力向上と全力投球

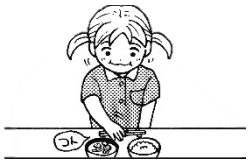
歯が強いと強くかみしめることができて、力が出しやすくなります。

よく噛むために…

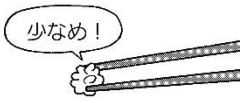
あと10回噛んでみる



ひと口ごとに箸をおく



ひと口の量を少なくする



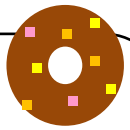
6月は食育月間です！

「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「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。

給食でもさまざまな取り組みをする予定です。ぜひ、ご家庭でも話題にしていただけたら幸いです。

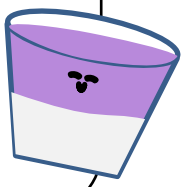
6/5(月)～16(金) あじさい読書旬間　おはなし給食

あじさい読書旬間に合わせて、絵本や本に出てくる料理や、お話をイメージした料理を出します。子ども達の本に対する興味・関心を少しでも高めてもらえるよう、図書館支援員をはじめ、図書ボランティアの皆様にご協力いただき、掲示物も作成します。



《 6 月お話給食メニュー 》

6/5(月)	かぶの絵本	かぶとわかめの酢の物
6/6(火)	サイクリングドーナツ	ぽんぽんドーナツ
6/8(木)	青い花	あじさいゼリー
6/14(水)	ふしぎなでまえ	野菜たっぷりタンメン
6/15(木)	すいかのたね	ばばばぁちゃんのすいか



6/19(月)～23(金)　もりもり給食ウィーク

足立区の食育推進事業のひとつです。「いただきます。」や「ごちそうさま。」の時間を守り、楽しんで食事をする期間です。普段、苦手な料理や残してしまっている料理に挑戦する期間でもあります。本校では、毎年「もりもりカード」を用いて、子ども達一人ひとりが給食時間中のめあてを決めて、取り組んでいます。また、給食時間がより楽しく、有意義なものとなるよう、今年は、「残菜ゼロメニュー」を設定し、5日間残菜ゼロメニューを完食できたクラスに、献立リクエスト券をプレゼントします！

給食室より

日に日に給食室内が暑くなってきました。

行事の時の献立は、作業工程が多い献立が多く、慌ただしいのですが、子ども達のために力を合わせて調理しています。

あだちは いつでも どこでも
ちょいまし野菜 月間

ベジタベ店 で野菜メニューを食べた方、
青果店 で野菜を購入した方に
抽選で 豪華プレゼント！

その他
楽しい企画が
いっぱい！詳しくは
足立区　食育月間