

きゅう しよく

給食だより 6月

足立区立長門小学校

校長 細山 貴信

栄養士 高井 愛莉



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、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。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かんでよい効果

消化・吸収を助ける

満腹になりやすい

むし歯予防

脳の働きを活発に

かむ力をつける食べ物

♪ 今月の給食には、よく噛んで食べる食材がたくさん入っています。

♪ 1口30回を目標によく噛んで食べましょう！

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

きゅうしょくこんだて **給食献立レシピ** しゅん やさい **旬の野菜（ごぼう）を食べよう！** た

ごぼうスナック

—材料—	—分量（4～5人分）—	—作り方—
ごぼう	150g (小さいもの1本)	① ごぼうはよく洗い、スティック形に切り、水にさらしてアクをぬぎます。 皮つきでも、皮をむいても、どちらでもOKです。 ② さとう～水を混ぜて調味液を作ります。 火にかけて煮詰めると、さらにおいしくなります。 ③ ①の水気をふき取り、片栗粉をまぶし、油で揚げます。 ④ ③の油をよく切り、②の調味液と合わせます。 ⑤ ④の味見をして、お好みで七味唐辛子を加えてできあがりです♪
片栗粉	小1	
揚げ油	適量	
さとう	小1	
濃口しょうゆ	大1/2	
みりん	小1	
水	小1	
七味唐辛子	少々	

がつ しゅく いく げっ かん
6月は食育月間

6月は食育月間です。食育月間は、食育推進のために各地でさまざまなイベントが行われています。

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。

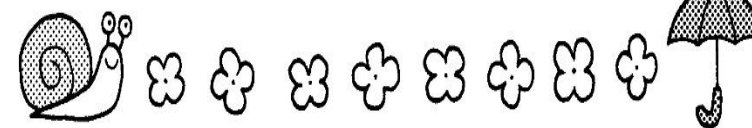
長門小学校の給食は、旬の食材をたくさん使っています。毎日の給食で確かめてみてください。

また、自分の生活をふり返って『食』について考えてみましょう。

6月19日～6月23日までの1週間
は『もりもり給食ウィーク』です。クラス全員で協力して、給食を食べる時間をしっかりと確保することができるように、素早く準備をしましょう。

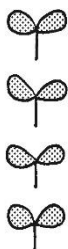
きゅうしょく
6月のテーマ給食

- ★ 1日（木）旬の食材献立
小松菜
- ★ 5日（月）歯と口の健康週間献立
- ★ 7日（木）旬の食材献立
メロン
- ★ 12日（月）入梅献立
- ★ 14日（水）季節の献立
あじさいゼリー
- ★ 15日（木）野菜の日給食
ごぼう
- ★ 20日（火）旬の食材献立
新茶
- ★ 21日（水）旬の食材献立
ピーマン
- ★ 22日（木）旬の食材献立
あさり
- ★ 23日（金）旬の食材献立
あじ・さくらんぼ



かん きょう **環境にやさしい行動をしよう** こう どう

6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物かの時にマイバッグかを持っていく、調理かや洗い物かの時に水かを出しっ放しかにしない、汚かれは古布かで拭かいてから洗かうなど、できることはたくさんあります。





Main menu table with columns for date, meal name, milk, ingredients, and nutrition. Includes special days like '旬の食材献立' and '歯と口の健康週間献立'.



※納品業者や学校行事等の関係で献立が変更することがあります。ご了承ください。



Summary table showing energy values (kcal) for different age groups: 低学年 (1.2年), 中学年 (3.4年), 高学年 (5.6年).