

6月

給食だより



よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、心だ
んから意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つため
に、どんなことができるでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



こうか よくかむことの効果



ひまんよぼう
肥満予防



よくかむと、脳の中の満腹
中枢が刺激されて、食べ
すぎを防ぎます。

のう かつせいか
脳の活性化



あごの筋肉を動かすこと
で脳の血流量が増え、脳
を活性化します。

しょうか きゅうしゅう たす
消化・吸収を助ける



よくかむと、だ液が出て食
べ物の飲みこみや消化・
吸収を助けます。

ばよぼう
むし歯予防



かむことによって出た
だ液の働きで、虫歯を予防
します。

ちから

Q. かむ力をつけるには

どうすればよいの？

かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるもので
す。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が
少ない分、かみごたえも抜群です。

かみごたえのあるものを食べて
しっかりかむ体験をしましょう。
ただし、あごや胃に負担がかかる
ので、食べすぎに注意しましょう。



だいさくせん

かみごたえアップ大作戦！



は つよ

歯を強くする

おお

カルシウムが多い食品

ぎゅうにゅう
牛乳



ヨーグルト



こさかな
小魚



こまつな



なっとう
納豆

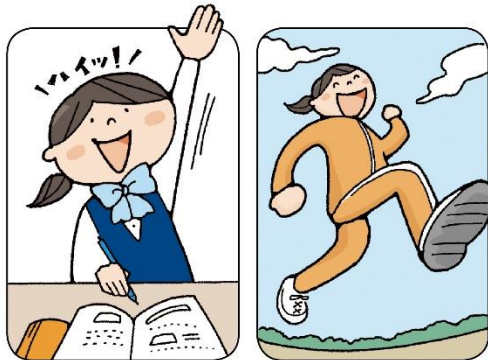


ほかにも野菜などは、加熱するほどやわらか
なり、反対に肉や魚などは、かたくなります。
水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物
も、かみごたえがアップします。

がくりよく たいりよく
学力も体力もアップ!!

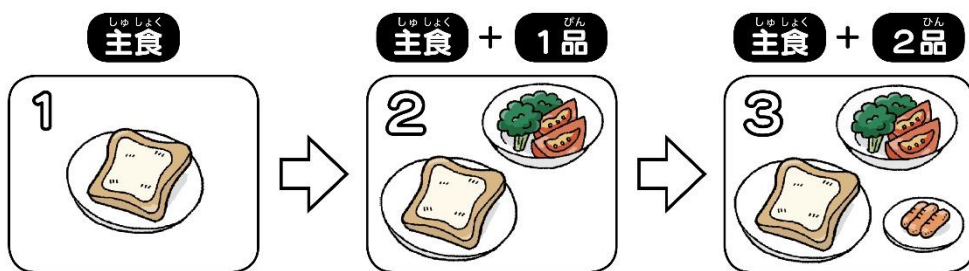
朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人にくらべて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



6年生は家庭科で、朝食の役割について学習しました。その後、朝食でも作りやすい「炒め物」料理を調理実習で順次行っています。栄養士も実習事前授業に入らせていただき、「時短調理」として炒め物のポイントを紹介しました。各クラス、朝食を食べていない人、食べられない日がある人が数人見られました。おうちの方も忙しい朝の時間とは思いますが、お子さんに朝食づくりを手伝ってもらうのも1つの方法かと思います。そのためには、お子さんに普段から食事準備に関わってもらうことも大切です。また、家族みなさんで朝食を囲む日をぜひ、作ってほしいと思います。

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

作ってみよう♪朝食レシピ

じゃこレタス焼きめし



- ①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
- ②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



5月に届いたメッセージの一部を紹介します。

- ぼくは きょう、2しよくごはんが おいしかったので おかわりをしました。とてもおいしかったです。(2年2組)
- おいしかった きゅうしよくでーす!(4年1組)
- いつも おいしいきゅうしよくを つくってくれて ありがとうございます!今日はハムチーズやき おいしかったです!また作ってください。今日はパンがおいしかったです!いつもありがとうございます。(5年1組)
- いつも とてもおいしい きゅうしよく ありがとうございます。私は皮がついているお肉はにがてなんです、学校のお肉は大好きです。ほんとうに朝早くから いつもありがとうございます。ポタージュスープをパンにかけてたべると、おいしくて なんとでもたべれそうです!(5年2組)
- きょうのきゅうしよく とてもおいしかったです。おねがいです!あげパンを出してください!(5年3組)

