



6月は「歯と口の健康週間」

6月は「歯と口の健康週間」があります。よくかんで食べることは健康の基本！6月の給食では、よくかんで食べられるように、かみごたえのある食材を使った「かみかみ献立」がたくさん登場します。よくかんで食べると良いことがたくさんありますので、一口20回以上を目指してよくかんで食べましょう。

6月のきゅうしょくもくひょう

★よくかんでたべよう★



よくかむことの効果



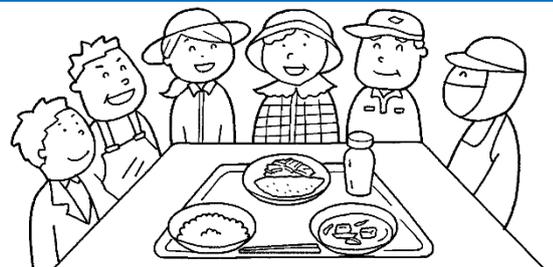
<p>肥満予防</p>	<p>脳の活性化</p>	<p>消化・吸収を助ける</p>	<p>むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

かみかみ献立を紹介します♪ (かみごたえのある食べものが入っています)

- 2日(金) 野菜と雑穀のかむふりかけ / 根菜汁(ごぼう)
- 6日(火) 大豆のかみかみごはん / ニギス磯辺米粉フライ / けんちん汁(ごぼう)
- 7日(水) 松葉芋(カリカリに揚げたさつまいも) / きりぼし大根サラダ

6月は食育月間です

「食育」は、生きる上で大切な、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。6月は食育月間にちなんで、食べものにより興味をたくさんもってもらうために、地場産物(さいたま市・埼玉県産)や埼玉県の郷土料理を給食にたくさん取り入れました！食べものを作ってくれる人に感謝して、おいしくいただきます♪



～6月の地場産物(埼玉県・さいたま市産の食べもの)～

- こまつな・にんじん・キャベツ・ながねぎ・きゅうり・新たまねぎ・お米・しゃくし菜漬け・小麦粉
- 米粉・ゆず・こんにゃく・カレーノケール・きくらげ・えごま・えのきたけ・狭山茶・ぶた肉