

6月 給食だより

令和6年6月
さいたま市立芝川小学校

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回以上を目標と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★



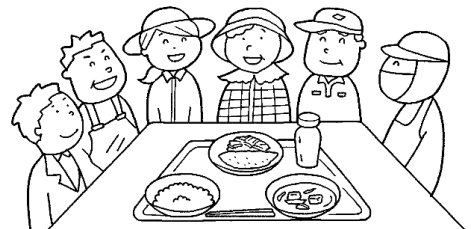
よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p>	<p>しょうか きゅうしゅう たす 消化・吸収を助ける</p>	<p>むしよぼう 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>

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！食べものと作ってくれる人に感謝して、おいしくいただきますよ😊



毎月1回ずつ日本、世界の料理が給食に登場します！食文化を知りましょう。



にほん あじ
日本 味めぐり
もぶりご飯 牛乳
がんす 呉汁

せかい あじ
世界 味めぐり
シーフードパエリア 牛乳
スペイン風オムレツ
青菜ときのこのスープ