じょ≪だより



令和7年6月 さいたま市立仲町小学校 給食室

ホームページアドレス http://nakacho-e.saitama-city.ed.jp/

今月は、「食育月間」、そして「歯と口の健康週間」があります。歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康 な体を維持するためにとても大切なことです。食事をする時は、しっかりよくかむとさまざまな効果がえられます。ふだんから「か むこと」を意識した食習慣を取り入れましょう。

の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとても かたい食べ物が多かったといわれて だ液の います。よくかむことの効用は「ひ みこのはがいーぜ」で覚えましょう。

働き



消化を助ける

味を感じる しずはい

言葉の発音

はっきり

よくかむほど、 だ液が出るんだ。

だ液は体によい 働きがたくさん 菌の増殖を抑える

歯の表面を修復する





肥満予防

ぜ

全力投球



味覚の発達

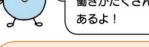
0 脳の発達

胃腸快調

が がん予防

は 歯の病気 予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉



食べ物が歯をとかすのは本当?

炭酸飲料水や果物など、強い酸性の食べ物は、歯の外側の エナメル質を溶かしやすくします。おやつを食べたり、ジュ ースを飲んだ後もそのままにせず、しっかりと「うがいや歯 みがき」をすることで、じょうぶな歯を 保つことができます。

6月は食膏周間です

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すごすために、 「食」について学んでいきましょう。



6月1日は 「世界牛乳の日」

国連食糧農業機関(FAO)に より定められました。

歯や骨を強くするカルシウムが たくさんとれる牛乳、乳製品をと りましょう。

牛乳を 飲もう!

★さいたま市民の日給食★

給食の時間に「ヌゥのランチョンマット」をしき、市内で生産された お米や野菜をたくさん使用した「さいたま市民の日給食」を味わい ました。

※カレーに使用した、「スイスチャード」は、NHK の朝の連続テレビ小 説「おむすび」にも登場した野菜で、注目されています。

4月28日(月)

4月30日(水)





6月の献立



6月の第3週16日(月)~20日(金)は、「地場 産物活用強化ウィーク」です。さいたま市内や埼玉県 で収穫された豚肉や野菜などの農産物をたくさん使 用します。

また、30日(月)は、災害用食品「五目ごはん(α化 米)」を提供します。防災教育の一環として、また、米 の流通量が減少している現状により、さいたま市より

提供して頂きます。給食では、 衛生管理に基づき、加熱調理 したものを提供します。

