

# 6月給食だより



気温の変化が大きく、湿度も高く、体温調節が難しい季節です。疲れもたまり、体調を崩しやすい時期かもしれません。元気に過ごせるよう、しっかり睡眠と栄養をとるよう心がけましょう。

気温や湿度の高いこの季節は、食中毒の起こりやすい季節でもあります。給食、食事、料理の前にはきちんとせっけんで手を洗いましょう。そして、手を拭くためにきれいなハンカチも毎日持ってきてくださいね。

## よくかんで食べよう！



6月4日～10日は、「歯と口の健康習慣」でした。給食では、4日にかみごたえのある食材を多く使用した、「かみかみごはん、牛乳、きびなごフライ、さつま汁」のかみかみ献立を提供しました。

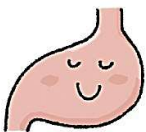



硬い食べ物をかむのが苦手な人はいませんか？軟らかい物を好んで食べているとかむ力が弱くなってしまおうです。逆に、歯ごたえのあるものをよくかんで食べることで、かむ力をつけることができます。海藻、小魚、おせんべいなど、歯ごたえのある食べ物を食べたり、料理の野菜や肉などを少し大きめに切るのもおすすめです。

普段から、意識して、よくかむようにしましょう。1口30回くらいかめるといいですね。



## 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 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だ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

## ● 「そらまめ」のさやむき体験 ●

5月22日（金）3年生が「そらまめ」のさやむきを行いました。

さやむきの前に、そらまめのなっている畑の写真を見ながら、そらまめの名前の由来の話をしました。

机にそらまめのさやが置かれると、「もうむいてもいい？」と、やる気十分の子どもたちです。

大きさ、重さ、豆の数、形、においなど、しっかり観察しながらさやむきをしました。むいたそらまめの内側の、ふわふわの手触りにはみんな興味津々で、「そらまめくんのベッドあった！」「本当にベッドみたい！」という声も聞こえました。

さやむきの後は、給食室でゆでてもらい、全校児童と先生方でおいしい「そらまめの塩ゆで」をいただくことができました。



6月は食育月間です

5つの「食べる」にそって食育を進めています。



## ♪ さいたま市 5つの「食べる」 ♪

- さ 三食しっかり食べる
- い いっしょに楽しく食べる
- た 確かな目をもって食べる
- ま まごころに感謝して食べる
- し 食文化や地の物を伝え合い食べる

