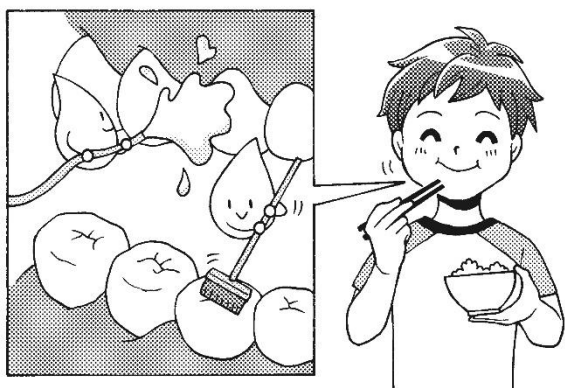


6月給食だより

足立区立東島根中学校

6月になり、梅雨の季節を迎えようとしています。気温や湿度も高くなり、蒸し暑く、過ごしにくい日が続いています。体が暑さになれない時期ですが、食事をしっかりと摂り、規則正しい生活を心掛け、体調管理に気をつけましょう。

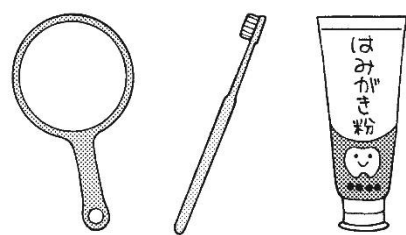
よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

もりもり給食ウィーク

6月23日(月)～27日(金)

足立区では「おいしい給食推進事業」の一環としてもりもり給食ウィークを実施しています。もりもり給食ウィークの期間は、保健給食委員が給食時間中に様々なチェックをします。チェックする項目の一部を紹介します。

☒ 給食当番以外は着席しているか 	☒ 「いただきます」をした時刻 12:55 までに食べ始めましょう 	☒ きれいに片付けができて いるか
--	---	--

チェックした項目は点数化し、5日間の合計得点が高いクラスには、給食のリクエスト権をプレゼントします。クラス全員で協力して給食の準備を行い、食べる時間を長くとれるようにしましょう。そして、よく噛んで、給食を楽しみましょう。

6月の献立より

- ・6月4、11日：今月の野菜は『新ごぼう』です。一般的なごぼうは秋の終わりから冬に収穫するのに対し、新ごぼうは秋に植えたものを成長しきる前に収穫します。そのため、食感が柔らかく上品で優しい風味が特徴です。給食では4日に「新ごぼうのサラダ」、11日に「チキンチキンごぼう」を作ります。
- ・6月16日：鹿児島県の郷土料理『鶏飯（けいはん）、がね』
鶏飯は出し茶漬けに近い食べ物です。給食では鶏肉、椎茸、卵などの具をご飯の上にのせスープをかけて食べます。
- ・6月26日：スペイン料理『パエリア、ソパ・デ・アホ』
ソパ・デ・アホはスペインのにんにくスープです。ソパはスープ、アホはにんにくという意味です。



楽ベジ

ベジタバライフ協力店で

楽ベジメニューを食べて
プレゼントを当てよう！

応募方法やイベントの
詳細はコチラから

足立区 食育月間

