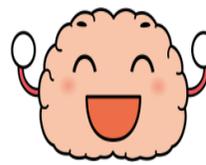




令和 6 年5月31日
足立区立保木間小学校
校長 北川 みどり

6月は、食育月間です。「歯と口の健康週間」に加えて、足立区全ての学校で行っている「もりもり給食ウィーク」とイベントがあります。
ご家庭でも食事のことについて改めて振り返り、お子様と一緒に考える1か月にしてはいかがでしょうか。

いいことたくさん！“かむ”ってすごい！

<p>消化がよくなる</p>	<p>虫歯の予防</p>
<p>よくかむと食べ物が小さくなるので、胃での消化スピードが早くなり、体への負担が軽くなります。</p> 	<p>よくかむとだ液がたくさん出てきます。だ液には虫歯を予防してくれる力があります。</p> 
<p>肥満防止</p>	<p>脳の働きがよくなる</p>
<p>よくかむと脳の中にある『お腹がいっぱいだよ！』という信号を出す場所が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。</p> 	<p>よくかんであごを動かすと、まわりの血管が刺激され、脳の働きが活発になります。</p> 

★めざせひと口30回！よくかむことの合言葉は、「ひみこのはがいいぜ」

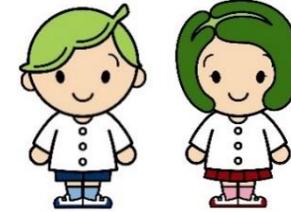
ひ み こ の は が いい ぜ

肥満予防 味覚の発達 言葉の発音はつきり 脳の発達 歯の病気予防 ガン予防 胃腸快調 全身の体力アップ



歯と口を健康にするための正しい知識を広めると共に歯の寿命を延ばしていくという週間です。この期間には、よくかんで食べることを意識する食材が使われています。
献立表の  が目印です。

足立区の給食キャラクター



えだまめくん こまつなちゃん



【毎年6月・1月に実施】
この期間中毎日残さず食べられたら、「もりもり賞」を渡します！
苦手な食べ物もひと口食べてみましょう！



こんげつ やさい しん
今月の野菜の日「新ごぼう」



本来は、冬にとれるごぼうですが、夏の初めにとれたごぼうを「新ごぼう」といいます。新ごぼうは、柔らかくとても良い香りをするのが特徴です。

私たちが食べているごぼうは、土の中にある根っここの部分です。お腹の調子をよくしてくれる「食物繊維」という成分がたくさん入っています。給食では、3日に新ごぼうを豚肉と一緒にしょうゆで味付けをして混ぜごはんにします。



★足立区からのお知らせ★

らくして♪ たのしく♪

楽ベジ クックパッド「東京あだち食堂」から
「作ってみたい」レシピに投票して
抽選で 楽ベジグッズプレゼント！

その他 楽しい企画がいっぱい！ 詳しくは
足立区 食育月間