



# 食育だより

令和6年5月31日  
足立区立入谷中学校  
校長 小出 泰隆  
栄養士 井上 奈奈



6月10日～14日は

## ～もりもり給食ウィーク～1位リクエスト権

給食を残さず、おいしく食べようと学校全体で取り組む1週間です！

もりもり給食ウィークの1週間の献立を紹介します

- ☆10日 梅じゃこご飯です！梅ご飯でジメジメを吹き飛ばそう！
- ☆11日 チャンポンです！ポテト春巻きもお楽しみに！
- ☆12日 大人気の豚肉の生姜焼きです！ご飯が進む一品です。
- ☆13日 りんごジャムサンドです。旬のかぼちゃのクリーム煮もあります。
- ☆14日 キムチチャーハンです！今年で6回目の残食0狙えるかも☆

残食の少ない入谷中学校です。目指せ毎日残食0＝なし！



### ♪足立区からお知らせ♪

足立区では、毎年6月の食育月間に、様々な取り組みを行っています。今年も「楽ベジ」をテーマに、プレゼントが当たる企画を実施します。ご家庭でも応募してみませんか？



クックパッド「東京あだち食堂」

抽選で 楽ベジグッズプレゼント！

「作ってみたい」レシピに投票して

その他  
楽しい企画が  
いっぱい！







詳しくは [足立区 食育月間](#)

みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？

歯は、食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。また、よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう！

～6月の給食目標～  
よく噛んで食べよう

## ～よくかむことの4つの効果～

<p>食べ過ぎを 予防する</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を 助ける</p> 	<p>虫歯を予防する</p> 
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳が活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化吸収を助けます。	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。

## ～歯を強くする「カルシウム」を多く含む食べ物～

歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、不足しがちな栄養素です。牛乳、乳製品、小魚、青菜などに多く含まれています。積極的にとるようにしましょう。

