



食育だより

令和7年6月2日
足立区立入谷中学校
校長 幸家 孝
栄養士 井上 奈奈



6月9日～13日は

～もりもり給食ウィーク～

1位リクエスト権プレゼント

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

- ☆9日 大人気の豚肉の生姜焼きです！残食0狙えるかも？
- ☆10日 さばの文化干し。ごはんがすすむ1品です。
- ☆11日 梅わかめご飯です！梅ご飯でジメジメを吹き飛ばそう！
- ☆12日 具沢山のチーズオムレツです。ゼリーもあります！
- ☆13日 豆腐の真砂焼！砂のように細かくした具材を混ぜて焼いた主に

豆腐や魚介類を使った料理です！お楽しみに

最終日どのクラスがリクエスト権とれるでしょうか？



苦手なものも一口食べてみよう！



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？

みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？

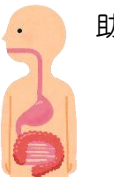
歯は、食べ物をしっかりかむためにとても大切です。また、よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう！

～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～



食べ過ぎを 予防する 	脳の活性化 	消化・吸収を 助ける 	虫歯を予防する 
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。積極的にとりましょう。



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

