



給食だより

2017.6月号

新宿区立牛込仲之小学校
校長 佐藤弘明
栄養士 大濱千佳

6月の行事食

5日(月)～9日(金) 歯と口の健康週間

「歯と口の健康週間」にちなみ、ごぼうや大豆など噛みごたえのある料理を多く取り入れました。健康な歯と口を作るには、よく噛んで食べることが大切です。理想の咀嚼(噛む)回数は一口30回と言われています。よく噛んで食べるように心がけましょう!

12日(木) 梅雨入りこんだて

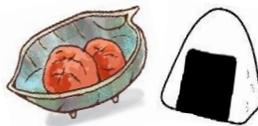
東京では毎年6月中旬ごろから梅雨に入ります。給食では「あじさいゼリー」を作ります。角切りのぶどうゼリーを6月に見頃を迎えるあじさいの花に見立てています。

歯と口の健康週間
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康に関する知識を広め、歯科疾患(虫歯や歯周病など)の予防を図るために実施されています。



旬の食材～梅・梅干し～

6月は梅の実が熟す季節です。梅のすっぱい成分は「クエン酸」や「リンゴ酸」などで、疲労回復(疲れをとる)効果があると言われています。また、おにぎりやお弁当の中に入れてと食中毒の予防にもなります。日本では昔から、梅干しを作ったり梅酒を漬けたりする「梅仕事」を楽しんできました。四季を楽しむ日本の文化を大切にしていきたいですね。



6月の給食目標:よくかんで食べよう

よく噛んで食べることは胃や腸の負担を軽くするだけでなく、全身の活性化にも重要な働きをしています。今月号ではよく噛むことの効用について紹介します!

歯の健康が
おぼえてね★



よく噛むとどんないいことがあるのかな?

ひ	肥満防止 早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。	
み	味覚の発達 食べ物本来の味がよく分かるようになります。	
こ	言葉の発音 あごの発達や歯並びがよくなることで正しい発音ができます。	
の	脳の発達 あごの筋肉を動かすことで脳に刺激が届き、脳の働きを活発にします。	
は	歯の病気予防 子供に増えている歯周炎などの病気を防ぎます。	
が	がん予防 唾液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。	
い	胃腸快調 消化液の分泌をよくして、消化吸収を助けます。	
ぜ	全力投球 ぐっとかみしめることで力を発揮することができます。	

丈夫な骨や歯を作るためには「カルシウム」が欠かせません。カルシウムが多く含まれている食べ物は牛乳や乳製品、じゃこなどの小魚、小松菜などの色の濃い葉物野菜です。普段の食事に積極的に取り入れるように心がけましょう!

