



# 6月 給食だより

6月4日～10日

## 歯と口の健康週間

健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。虫歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、今からきちんと予防することが大切です。

### 虫歯をふせぐ食べ方

- ・食事やおやつは時間を決めて食べる 
- ・よくかんで食べる 
- ・好き嫌いをせず、バランス良く食べる 
- ・歯にくっつきやすい物はなるべく控える (あめ、キャラメル、チョコレートなど) 
- ・食べた後は歯をみがく習慣を! 

一口30回!

### 虫歯予防以外にも、よくかんで食べるといいことがいっぱい!

- ・食べ過ぎを防いで肥満を予防する
- ・あごの筋肉が発達する
- ・脳を刺激し、頭の働きをよくする
- ・消化を助け、栄養が吸収しやすくなる
- ・食べ物の味がよくわかり、よりおいしく感じるようになる



### 身近な食材で、かみかみ運動!

するめ・いり豆・せんべい・こんぶ・野菜・小魚・フランスパン

### 6月のよく噛むメニュー紹介

- ★ポリポリ磯大豆
- ★するめ入りカミカミきんぴら
- ★ちりめん梅ご飯
- ★ガーリックトースト
- ★豆腐とイカのチリソース
- ★シシャモの若草揚げ

# 6月は食育月間

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」としています。

給食を通じて様々な食経験を積んでいけるよう、今後も工夫を凝らした給食を提供していきます。ご家庭でも、食育に取り組んでいただければと思います。

## 家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか?

<p>朝食を食べる習慣をつける</p> 	<p>ゆっくりよくかんで食べる</p> 	<p>家族で食卓を囲む</p> 
<p>食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける</p> 	<p>食品表示や産地を意識して食品を選ぶ</p> 	<p>親子で一緒に食事の支度をする</p> 
<p>食材の無駄を減らすよう心がける</p> 	<p>郷土料理や行事食を取り入れる</p> 	<p>家庭菜園や農業を体験する機会をつくる</p> 