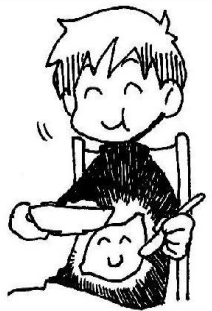


給食だより 6月

よくかんで食べていますか？

よくかむと
こんな効果が！

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。また、しっかりかむためにはしょうぶな歯が必要です。今から大人の歯が生えてくる子どもたちにとって、カルシウムはとても大切な栄養です。意識してとるようにしましょう。



食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。



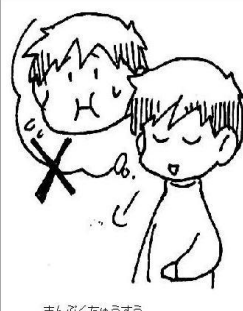
心が安定し、イライラをおさえる。



だ液の分泌がさかんにになり、歯に汚れがつきにくくなる。



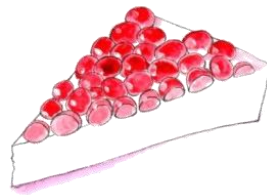
脳を刺激して、はたらきを活発にさせる。



満腹中枢を刺激して、食べすぎによる肥満を防ぐ。

夏越の祓

6月30日は「夏越の祓」と言われ、1年の半を元気に過ごせたことを感謝し、



残りの半年を無事に過ごせるように祈る日です。京都ではこの日に、水無月と言われる和菓子を食べます。

水無月は、おもちの上に小豆をのせて蒸したものです。暑い夏を乗り切れるように三角形のおもちを氷とし、

小豆は悪いものを祓うものという意味を込めて作られています。給食でも、30日に水無月が登場します。

6月4日～10日はかみごたえのある献立、カルシウムを多く含む献立を提供します。歯や骨の健康のために、よくかんで食べることを意識しましょう。

4日(木)

- ★ちくわのチーズいそべ揚げ
- ★ごぼうのみそ炒め

チーズはカルシウムが豊富です！
ごぼうはかたく噛み応えが抜群です！

8日(月)

- ★筑前煮
- 筑前煮には噛み応えのあるごぼうやタケノコが入っています！

10日(水)

- ★莖わかめのきんぴら
- 莖わかめなどの海藻にもカルシウムがたくさん入っています！

5日(金)

- ★焼き魚(ししゃも)
- ★野菜のごま炒め

骨ごと食べられるししゃもにはカルシウムがたくさん！さらに、野菜のごま炒めにもカルシウムが豊富なしらす干しが入っています！



9日(火)

- ★ポテトチャウダー
- ★バリバリ野菜炒め

ポテトチャウダーにはカルシウムが豊富な牛乳とスキムミルクが入っています！野菜炒めもバリバリ、かみ応えがあります！



FIFA ワールドカップ 2026 の開催日!!

初めての3か国開催(アメリカ・カナダ・メキシコ)です。



★アメリカ=バーベキュー

★カナダ=レンズ豆のスープ

★メキシコ=パパス・ア・ラ・メヒカーナ(コロコロホットサラダに似たメキシコの家料理)

給食でも11日は贅沢に3か国の料理を楽しみたいと思います！

みなさんはどこの国を応援しますか？先生はもちろん日本とスペインを応援します!!