

# 6月 食育だより

習志野台第二小学校  
令和6年6月

こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

た  
よくかんで食べよう



みなさんはむし歯が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もとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかむことの効果



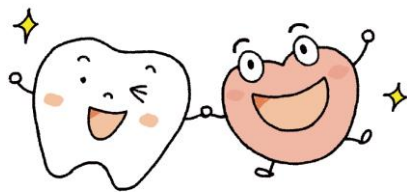
| ひ まん よ ぼう<br>肥満予防              | のう かつ せい か<br>脳の活性化            | しょう か きゅうしゅう たす<br>消化・吸収を助ける   | むし ば よ ぼう<br>むし歯予防         |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
|                                |                                |                                |                            |
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 | よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 | かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。 |

は 歯 を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

給食委員会がお昼の放送で

かむことの大切さを伝えます！

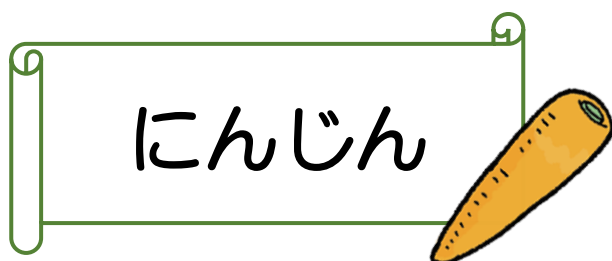


4日～10日は、給食で毎日カミカミメニューが登場します！

かみごたえのあるものや、カルシウムが豊富なメニューです。

よくかんで食べることを意識してみましょう。

6月の注目！船橋産食材は・・・



今月の「船橋産の旬の食材を食べて知る日」



みなさんは、船橋市でにんじんが作られていることを知っていますか？

船橋市は千葉県内でも有名な春夏にんじんの産地です。船橋ではおいしいにんじんがたくさん作られているため、2013年に「船橋にんじん」は地域ブランドに認可されました。あまくてやわらかいのが特徴です。



2年生がそら豆のさやむき体験をしました！

先日、そら豆のさやむき体験を行いました。においをかいだり、さやの中の綿毛を

さわったりと、学びながら楽しく取り組みました。

全校児童分、約1500粒をみんなで協力してむき、給食でおいしく食べました。

「いつもよりおいしい！」「苦手だけど食べられたよ！」と旬の味覚を味わう体験に

なりました。持ち物のご準備等、ありがとうございました。

