

6月の給食目標

よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。この期間の給食では、健康な歯をつくるのに必要なカルシウムがとれる食材や、いろいろな食感を楽しみながら、かむことを意識できる食材や料理が登場します。

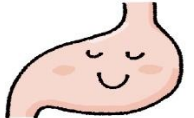
いか くらげ 木耳 きびなご 大豆 きゅうり れんこん

よくかんで食感のちがいを楽しんでね。



よくかんで食べることは、体によ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。

よくかむことの効果

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だ液の働きで、むし歯を予防します。	

よくかむことは、舌や顔の筋肉（咀嚼筋、表情筋）が鍛えられて、はっきりとした発音や、すっきりしたフェイスライン（小顔!?）も期待できるらしいよ♡



しっかりかむためには、健康な歯が必要です。食後の歯磨きも実践していきましょう。

「食育月間」6月「環境月間」

2005年に食育基本法が制定され、各方面で食育に取り組んでいます。学校でも、給食の時間を始め、様々な角度から「食」について取り組んでいます。心と体の健康に大きな役割を担っている「食」について目を向けて、ちょっと考えてみてはいかがでしょう。



6月5日の「環境の日」にあわせて、環境月間となっています。食を通して、環境問題に取り組んでいきましょう。

食べ残しなど食品ロスの削減
焼却時のCO₂の排出を減らす。

地産地消
輸送にかかるI初が抑えられ、CO₂の排出を減らす。

ただいま開催中！
「食」でつながる！ふなばし

主催：船橋市
お問い合わせ：船橋市地域保健課
☎047-409-3274

船橋市食育展

イオンモール船橋（船橋市山手1-1-8）
6月3日（火）～8日（日）：1階メイン通路にて展示
※営業時間に準じます。3日（火）は13時～です。
6月7日（土）・8日（日）11～16時：光の広場にてイベント開催
船橋市保健福祉センター（船橋市北本町1-16-55）
6月10日（火）～15日（日）：1階にて展示
6月10日（火）・11日（水）13～15時：栄養学習室にてイベント開催

スタンプラリー＆クイズなど

適塩みそ汁の試飲など

人参（にんじん）

船橋市内での春夏にんじん生産は、第二次世界大戦後まもなく始まりました。昭和42年には国の指定産地の認定を受け、春夏にんじんの栽培面積は全国有数の規模を誇ります。

『船橋にんじん』の名で、特許庁から地域団体商標、すなわち地域ブランドの認可を受けている、地元の誇れる作物です。

船橋の食材ご紹介



6月13日（金）・16日（月）は、県民の日献立です。千葉県産・船橋市産の食材をたっぷり使って給食を作ります。美味しい「船橋にんじん」も使用予定です。