

## 「歯と口の健康習慣」 噛むことは消化のはじまり



6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。毎日使う歯をきちんとケアすることは健康づくりにおいても大切です。三山中には昼休みに歯磨きをしている人がたくさんいます。ぜひこれからも続けてください。

歯のケアと同様に、歯をしっかり使って食事を摂ることも大切です。口のなかでよく噛むことで唾液もたくさん出て、スムーズに栄養素が吸収されるようになります。また、噛むことで脳の満腹中枢も刺激され、食事に対する満足度も高まります。給食を食べる時間は限られているので、時間をかけて給食を食べるのは難しいかもしれませんが、準備の時間を短くできるよう心がけ、日ごろからよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。

## 全国に誇る、千葉県の産物はこんなにある！？

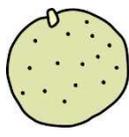
15日は千葉県民の日です。今までの学校生活なかで千葉県について学ぶ機会もあったと思いますが、千葉県をどんな県だと認識していますか？大都会・東京のおとなり千葉県は、温暖な気候のため実は農産物が豊富。そして、海に囲まれていることから水産物にも恵まれています。ここ船橋市でも、多くの農産物・水産物が生産されています。4月からの給食でも小松菜やにんじんはほとんど船橋産を使用しています。

## 全国1位の産物

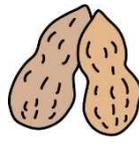
(出典：令和元年農業生産額、平成30年漁業・養殖業生産統計年表)



だいこん



日本なし



落花生



かぶ



ねぎ

さやいんげん  
マッシュルーム  
しゅんぎく  
スズキ類 など

## 6月は食育月間です

船橋市では「船橋産の旬の食材を知ろう！おいしく食べよう！」をテーマに食育展の開催を予定しています。

- (1) イオンモール船橋1階モンサック前  
6月16日(水)～6月22日(火)
- (2) 保健福祉センター1階ロビー  
6月24日(木)～6月30日(水)

また、船橋市ホームページでは、野菜を使った学校給食のレシピを掲載しています。ぜひご活用ください。



## もったいないという気持ち、大切に

下膳時、「もったいない」と訴えてくれた人がいました。簡易給食のため、個人に合わせた量の調整や、おかわりができず、毎日残菜や牛乳の残りが発生しています。それを目の当たりにしての感想でした。

現在、食べられたはずの食品を廃棄する「食品ロス」の問題は深刻化しており、食品ロス削減のため、食品流通の仕組みの改善や、家庭で余ってしまった食材を回収するフードドライブといった取り組みもはじまっています。給食では、感染対策を最優先するとおかわりを実施することは難しく、もったいない状況が続いてしまうと思いますが、食べ物が捨てられることに対して、もったいないと思う気持ちは大切にしてほしいです。