

# 給食だより6月号

北区立王子第一小学校  
令和4年5月31日

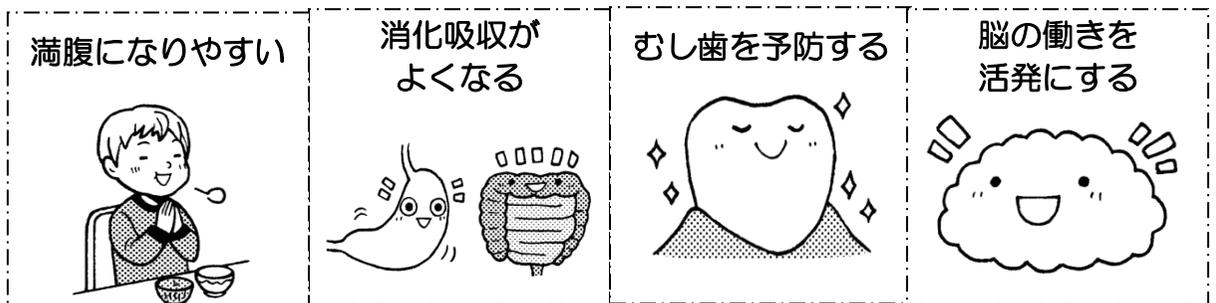
気温が上がり、汗ばむ季節になりました。これから湿度が高くなり、じめじめしてきますが、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。給食でもかみごたえのある食材を使った、「かみかみメニュー」を提供していきます。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

## よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、素材の味をしっかりと味わうことができ、消化吸収もよくなります。また、だ液には、酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を予防してくれる働きもあります。さらに、あごの筋肉を動かすことで、脳の血流もよくなり、脳の働きを活発にするといわれています。かむことの大切さを知り、毎日の食事に生かしましょう。

### ★かむことの効果★



### かみごたえのある食べ物



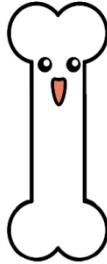
かむ力をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れることが大切です。一口30回を目標に、多くかむことに挑戦してみましょう！

## 歯や骨を強くするために…

歯や骨は主にカルシウムできています。歯や骨を強くするためには、カルシウムやビタミンDをしっかり摂り、外で運動することが大切です。

### カルシウム+ビタミンD

- カルシウムを多く含む食品  
牛乳、小魚、小松菜、ひじきなど
- ビタミンDを多く含む食品  
いわしや鮭などの魚類  
干し椎茸やきくらげなどのきのこ類



### 運動+太陽の光

- 運動して骨に力かけると、骨が強くなります。
- 日光に当たるとビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。



## ～6月の献立について～

### ☆13日(月) 郷土料理 ～沖縄県 タコライス～

タコライスはアメリカ料理のタコスの具材をごはんに乗せて食べる、沖縄県で生まれた料理です。もずくやパインは沖縄県産のものを使用する予定です。

### ☆20日(月) 郷土料理 ～鹿児島県 鶏飯～

鶏肉、干し椎茸、たまごなどの具材をごはんに乗せ、鶏ガラのスープをかけて食べる鹿児島県の郷土料理です。昔貴重だった鶏を、余すことなく使って作られた料理です。給食では人参、さやいんげんなどの具材も混ぜ合わせて作ります。

### ☆29日(水) 世界の料理 ～タイ料理 ガパオライス～

ガパオライスはひき肉と野菜を炒めた具をごはんに乗せて食べるタイ料理です。本場と同じように、ナンプラーなどを使用して仕上げます。



## 給食費引き落としのお知らせ

いつも給食活動にご協力いただき、ありがとうございます。  
給食費の引き落としは6月6日(月)となりますので、前日までに忘れずに入金していただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。