

給食だより 6月

令和6年5月31日
千代田区立麹町小学校
校長 田村 砂弥香
栄養士 下野 なつき

今月は、むし歯にならないように特に注意する月です。歯は、体に必要な栄養を体の中に取り入れやすくしたり、おいしくご飯を食べたりするのに大切なはたらきをしています。



丈夫な歯とあごを目指しましょう

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。歯は、体に必要な栄養を体の中に取り入れやすくしたり、おいしくご飯を食べたりするのに大切なはたらきをしています。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよく噛んで食べることも大切です。

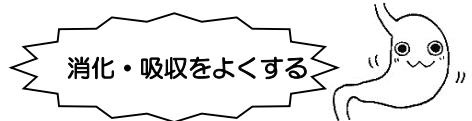
6月の献立には、噛みごたえのある食材を使った「カミカミメニュー」がたくさん登場します。
献立表に☆印をつけていますので、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

よくかむと、良いこといっぱい!



脳の活性化

よくかむと神経が刺激されて脳のはたらきを活発にします。



消化・吸収をよくする

よくかむと食べ物が小さくなり、胃の負担を減らします。



むし歯予防

よくかむと唾液がたくさん出て、口の中を酸性からもとに戻します。

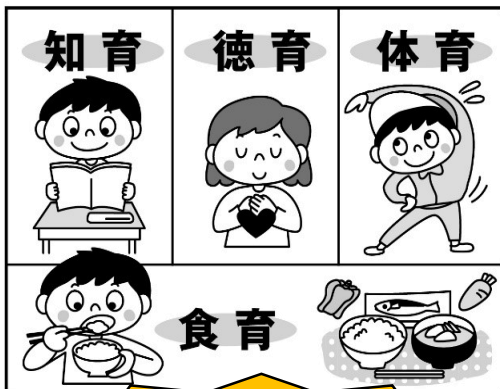


肥満の防止

よくかむと脳の満腹中枢が刺激され食べすぎを防ぎます。



毎年6月は食育月間 毎月19日は「食育の日」



食育とは (食育基本法:前文より)

- ◎生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきもの。
- ◎さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

★麹町小学校の主な取り組み★

- ・毎月の食育の日に、食事の重要性やマナーについて学ぶ取り組みを行っています。
- ・季節の行事食、郷土料理、世界の料理などを給食に取り入れ、様々な食文化に触れる機会を作っています。
- ・食材に触れる体験授業やプロの料理人から学ぶゲストティーチャー授業を実施しています。

食は知・徳・体の支え

給食だより感想フォーム
お便りの内容や給食についてなど、
ぜひ感想をお寄せください。

