



千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

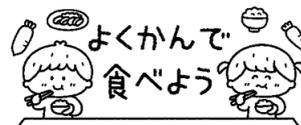
いよいよ梅雨の季節がやってきます。夏に向けて気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすくなる時期でもあります。また、食中毒の報告も増えてきますので、食事の前にはしっかりと手を洗い、身近な衛生に気を付けて元気に過ごしましょう。



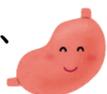
6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

生涯にわたって食事をおいしく食べるためにも健康な歯をつくり、保っていくことが大切です。発達段階に応じて、日頃から噛むことが意識できる食材を取り入れてみましょう。例えば、きのこや大豆、切り干し大根、こんにゃくなどの噛み応えのある食材は自然と噛む回数を増やすことができます。6月4・18日の幼児の給食では「炒り煮干し」を提供し、よく噛んで食べることを促します。

～“よく噛むこと”の効果～



脳の中の満腹中枢が刺激され、
食べすぎを防ぎます。



あごの発育や顔の筋肉の
発達にもつながります。



だ液が出て食べ物の飲み込みや
消化・吸収を助けます。



だ液の働きによって、
虫歯の予防につながります。



★6月は「食育月間」です★

食事の前後に「いただきます」「ごちそうさま」を言うことや、家族で食卓を囲んで一緒に食事をとりながらコミュニケーションを図ることも立派な食育と言えます。そして何より、おいしく楽しく食べることが食への興味・関心を引き出すことにつながります。



『アスパラガス』

春から初夏が旬のアスパラガス。
アスパラギン酸という疲労回復に効果があるアミノ酸が含まれ、特に穂先部分は栄養豊富とされています。
旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか。

給食では「アスパラガスとツナのサラダ」を提供します！



千代田区は環境モデル都市に選定されています。

CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

