



# 給食たより

令和6年度  
さいたま市立針ヶ谷小学校

梅雨の季節が近づいてきました。じめじめと蒸し暑い白が続く、体調を崩しがちです。食事前の手洗い・うがいをし、身近な衛生管理に気を付けて過ごしましょう。また、6月は食育月間です。生涯にわたって、健康に生活するために、ご家庭でも食生活のあり方を見直してみましょう。

## よくかんで食べましょう！～よくかむことの効果～

よくかんで食べることは、体によいはたらきがたくさんあります。また、肉や魚の骨、のどにつまりやすい食べ物などをのみこむときなどの誤飲事故防止になり、臓器や命を守ることに繋がります。普段の食事から、意識してよくかむように心がけましょう。よくかむことでどんな良い効果があるのか、紹介します。

<p>肥満予防</p> 	<p>脳の活性化</p> 	<p>消化・吸収を助ける</p> 	<p>むし歯予防</p> 
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p>

## 6月4日から10日は 歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

6月の献立から☺

6月4日(火)は「かみかみメニュー」です。

かむかむキムチライス・牛乳・きびなごサクサク揚げ・わかめスープ・ゴマなしミニフィッシュがです。

小魚や豆などのかみごたえのある食材を取り入れています。



## 6月は食育月間です！

毎年6月は食育月間です。特に6月17日(月)～21日(金)は埼玉県産の食材を多く取り入れる予定です。詳しくは6月の予定献立表をご覧ください。

食育は生きる上での基本になります。大人になっても健康で元気の食生活を送るために、子どものうちから正しい食習慣を身に付けましょう。ご家庭でできることに取り組んでみてください。

### 食事のマナー

「いただきます」「ごちそうさま」などの食事のあいさつをしましょう。食べるときの姿勢は、足をおろして背筋をのばし、ひじをテーブルにつけずに食べましょう。

### 食事のお手伝い

食事の前に、机をふいたり、お皿を準備するなど、食事のお手伝いをしましょう。



### 料理にチャレンジ

5月末に6年生は家庭科の授業で調理実習をしました。他の学年のみなさんも、おうちの人と一緒に簡単な料理づくりにチャレンジしてみよう。