



令和3年5月31日
 北区立浮間小学校
 校長 宮崎 史隆
 栄養士 坂本 佳世子
 戸塚 希美

6月に入り、梅雨の季節になります。この季節は、ジメジメと蒸し暑くなる日や肌寒い日など気温の変化が激しく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

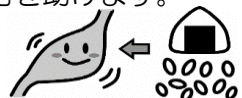
今月の給食目標 **よくかんで食べましょう**

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんはいつもよく噛んで食べていますか？「よくかむこと」は、歯と口や身体の健康にとって良いことがたくさんあります。給食もいつもより多くかんで食べてみてください。



消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液をたくさん出して、消化を助けます。



薄味でおいしく食べられるようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



歯ならびをよくしておし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



食べ過ぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べ過ぎを防ぐことができます。

よくかんで食べるためには・・・

自分に合った大きさの箸やスプーンなどで、少しずつ口に運びましょう。

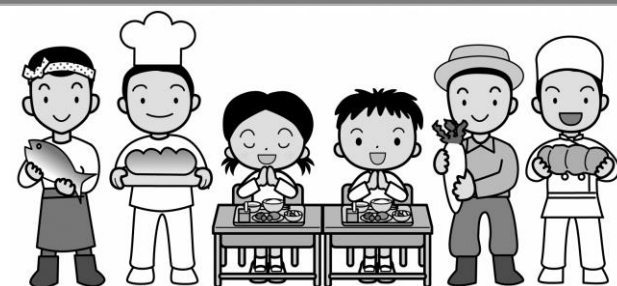


飲み物や汁物と一緒に口の中のものを流し込まないようにしましょう。



6月は食育月間

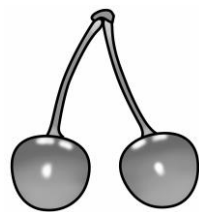
6月は食育月間です。「食べる」ことは生きる上で基本となります。「食べる」経験を通じていろいろなことを学ぶことができます。給食では旬の食材を使った献立の他に、日本各地の郷土料理や世界の料理を取り入れています。さまざまな料理と接し、食に興味・関心をもってほしいと思います。当日教室に配る「きょうのこんだて」では、料理や食材の紹介をしているのでぜひ読んでみてくださいね。



きちんと手洗いでできていますか？

手洗いは衛生的な食事のための第一歩です。洗った手を洋服で拭いたり、ぬれた手をそのままにしたりしている人はいませんか？日々の手洗いの仕方を見直してみましょう。

- 流水で汚れを簡単に洗い流す
- せっけんをつけて十分に泡立てる
- 手のひらを合わせてこすり洗う
- 手のひらと手の甲を合わせてこすり洗う
- 指の間、指先(爪の間)を洗う
- 反対側の手でねじるようにして、親指、手首を洗う
- 流水でせっけんを十分に洗い流す
- 清潔な乾いたハンカチやタオルで水気をふきとる



さくらんぼ 旬の食べ物からクイズです。

Q.さくらんぼはバラ科ですが、バラ科の仲間は何でしょう。

- ①メロン
- ②いちご
- ③かき

答えは下にあります。

豆知識：さくらんぼは、5月から7月が旬の果物です。北海道、青森、山形、山梨などで栽培され、主産地の山形県での生産量は70%以上を占めています。

