さいたま市立東宮下小学校 給食室





6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です!給食にかみかみ献立が登場します!



#### よくかむことの効果



肥満予防



消化・吸収を助ける



かむことによって出 ただ液の働きで、むし 歯を予防します。

むし歯予防

よくかむと脳の中の 満腹中枢が刺激されて、 食べすぎをŜゔます。

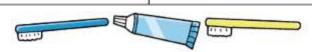
あごの筋肉を動かす ことで脳の血流量が増 え、脳を活性化します。

脳の活性化

よくかむとだ蔆が出 て食べ物ののみ込みや 消化・吸収を助けます。













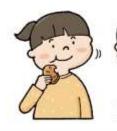
### 食後の歯みがき

食後は、なるべく草く歯をみがきましょう。 その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含ま れる歯こうといの中に残る糖質を取り除くため です。歯みがきをしないままでいると、歯こう 中の細菌によって糖質が分解され酸が産生され て歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早 めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



### Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの?

かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるもの です。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物 は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあ るものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あご や胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。





## ②全校生で楽しくたてわり給食会! ③

5月15日(木)にたてわり給食会を行いました。当日は、たてわり遊ごとに教室に分かれ、全校生で楽しく給食を食べました。メニューは、「麦ご飯、ジョア、ビーンズカレー、コーンサラダ、型抜きチーズ」でした。1・2年生の給食は高学年のお兄さんお姉さんたちが教室まで運んでくれました。遊によって机の配置を円のような形にして食べている班もあり、どの班も他の学年の児童との交流を楽しみながら給食を食べました。たてわり班で食べるのも、いいですね♪





#### そらまめのさやむきをしました!



3年生の食育体験学習でそらまめのさやむきをしました。むいたそらまめは当日の給食に

「そらまめの塩茹で」として登場しました。













# がっ さい くに がっこうきゅうしょくげっかん 6月は彩の国ふるさと学校給 食月間です!

さいたま市では食育月間の6月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地場産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動をしています。6月16日(月)から20日(金)の1週間を「地場産物活用強化ウィーク」とし、埼玉県の産物を取り入れました。私たちの住む埼玉県の色々な「味」を楽しみにしていてください!

| 月  | 火  | 水   | 木  | 金              |
|--|--|---|--|----------------|
| 16 トマトとヨロ<br>研ズッキーニのスパケッティ<br>さいたま市は日本宥毅<br>の「ヨーロッパ野菜」<br>の産地です。「さいた<br>まヨーロッパ野菜<br>研究会( | 17 <u>終交こ</u><br>んにゃくサラ<br>グ<br>秋交地域ではっています。 | 18 <u>狭山茶揚げパン</u><br>独山市はお茶の<br>産地として着名で<br>す。狭山茶のいい<br>番りは揚げパンと<br>の間性もばっちり<br>です。 | 19 <u>しゃくし菜ガーリックチャーハン・楽こめサラダ</u> しゃくし菜は辣菜のでは苦くから栽培している伝統野菜のです。楽こめサラダにしようしている楽を使用しています。 | 20 彩の国 彩の国 彩の国 |