

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！

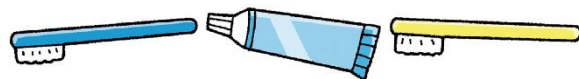


## よくかむことの効果



<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>

歯を強くする  
カルシウムが多い食品



## 食後の歯みがき

食後は、なるべく早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口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していると、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？



A. 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。

うらもあります

ぜんこうせい たの きゅうしゅくかい  
 全校生で楽しくたてわり給食会！

5月26日(火)にたてわり給食会を行いました。当日は、たてわり班ごとに分かれ、給食室で手作りしたお弁当を全校生で楽しく食べました。メニューは、「おにぎり・ショア・鶏肉のから揚げ・玉子焼き・きゅうりの塩漬け・ミニトマト・型抜きチーズ」でした。ポケモンの型抜きチーズの包装には1つひとつ異なるポケモンが描かれていて、何ポケモンだったかで大盛り上がりでした。

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。



がつ さい くに がっこうきゅうしゅくげっかん  
 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15日(月)から19日(金)の1週間を「地場産物活用強化ウィーク」とし、埼玉県産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」を楽しみにしてください！

月	火	水	金
15 <u>ズッキーニ入りツナとトマトのスパゲッティ</u> さいたま市は日本有数の「ヨーロッパ野菜」の産地です。「さいたまヨーロッパ野菜研究会(通称:ヨロ研)」で栽培されたズッキーニを使用予定です。	16 <u>彩の国納豆</u> 埼玉県産の大豆を使用しています。大粒なのが特徴的で児童にも人気です！	17 <u>秩父こんにゃくサラダ</u> 秩父地域では古くからこんにゃくが栽培されており、秩父地域の特産品の一つになっています。	19 <u>しゃくし菜ガーリックチヤーハン・米こめサラダ</u> しゃくし菜は秩父地方では古くから栽培している伝統野菜の一つです。米こめサラダにしようしている米粉めんは埼玉県産米を使用しています。