きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校

６月４日から１０日は
「歯と口の健康週間」

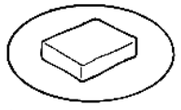
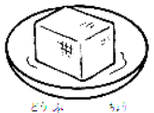
丈夫な歯をつくるために、**カルシウム**が必要です。そして、**よくかむ**ことも大切です。６月の給食には、カルシウムの多い食品や、歯ごたえのあるカミカミ献立を入れています。歯の健康を考えてしっかりかんで食べましょう。

4日（月） おさつスティック　　5日（火） かみかみミックス、 ヨーグルト
6日（水） ごぼうサラダ

歯や骨を健康に！カルシウムパワー！

カルシウムは、丈夫な歯や骨をつくるために大切な栄養素です。歯や骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。そのため、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物を食事からしっかりとるようにしましょう。

◆カルシウムの多い食品（いろんな食品を食べましょう）

牛乳 200mL カルシウム227mg	 プロセスチーズ 25g カルシウム158mg	ヨーグルト 100g カルシウム120mg	ちりめんじゃこ10g カルシウム52mg
 もめん豆腐 1/4丁100g カルシウム120mg	納豆 １パック50g カルシウム45mg	こまつな（生）80g カルシウム136mg	ひじき（乾燥）5g カルシウム70mg

「よくかむ」と、こんないいことがあるよ

消化がよくなる	むし歯予防になる
よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。	よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻すことができます。
肥満予防になる	**脳の働きがよくなる**
よくかむと、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。	よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。

６月は国の食育月間です。そして毎月１９日は食育の日です。明石市では食育に対する関心や意識を高めていくため毎月１９日前後に県産の食材をたくさん使うようにして、「食べよう兵庫の食材」の日を設定しています。この日の献立表には、兵庫県の食材に★印をつけています。

特に６月は、たつの市御津町でたくさんのにんじんが収穫されるため、給食にも兵庫県のにんじんが使えるので、★印をつけています。たつの市の場所やにんじんの旬を調べてみてはいかがでしょうか。

しあわせにんじんのおしらせ

６月の「しあわせにんじん」の日は２６日です。先生やまわりの友だちに見せてからおいしくいただきましょう。証明書をわたすので、給食を食べ終わったら給食室に知らせてください。どんな形かはお楽しみに！