きゅうしょくだより

明石市立二見北小学校

６月４日～１０日は「歯と口の健康週間」

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが必要。そして、よくかむことも大切です。６月の給食には、カルシウムが多い食品や、歯ごたえのあるカミカミ献立を入れています。

〔ごぼうサラダ　ヨーグルト　かみかみミックス　ちりめんとごぼうかきあげなど〕

歯でかみくだくことを「咀しゃく」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀しゃく運動の不足を指摘する人もいます。咀しゃく不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病のつながることにもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

よくかんで食べる習慣をつけるには・・・・

はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。

汁物や飲み物といっしょに口の中のものを流し込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。

時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。

6月は「食育月間」です

食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校では下の６つの観点から食育を進めています。

食育フォーラム6月号より

○○○ こんだてしょうかい ○○○

11日(火)　カショホ・ケンチ

ブラジル風ホットドッグ。カショは犬、ケンチは熱いという意味だそうです。

14日(金)　こめこパン

兵庫県のお米の粉を使った米粉パン。いつものパンより、弾力があり、お米の香りがします。

27日(木)　タコライス

沖縄で生まれた料理。メキシコ料理の少しピリっとしたタコスの具をごはんにのせて食べる料理です。

しあわせにんじんのおしらせ

みんなが楽しくおいしく給食が食べられるように、月に一度「しあわせにんじん」の日があります。「しあわせにんじん」が入っていた人は、先生やまわりの友だちに知らせてからおいしくいただきましょう。そして、給食を食べ終わったら、１階の給食室まで来てくださいね。証明書と交換します。

６月は、１１日のやさいスープに「しあわせにんじん」が入っています。