

6月 給食だより

ほっかほっか



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

よくかんで食べていますか？

6月は

食育月間です！



<p>ち UK 知育</p>	<p>とく UK 徳育</p>	<p>たい UK 体育</p>
<p>食育</p>		

食は「生きるうえの基本」です。6月は国が定める「食育月間」です。自分自身の食習慣を見直すとともに、地域に伝わる食文化や現状などに目をむけて、健全な食生活を実践するために何ができるか考える機会にさせていただければと思います。

学校では、給食が健康・からだづくりだけとしてではなく、「生きていく教材」として、子どもたちが食や健康について学ぶ機会になっています。おうちでもぜひ「食」について話してみましょ。

みなさんは、食べものを口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？一口30回を意識して食べてみましょう。よくかんで食べると、だ液（つば）が多く出て、食べものの味をおいしく感じられるだけでなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたり健康に良い食べ方です。また、少ない量の食事でも満足感を得て「おなかいっぱい」と感じ、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。やわらかいパンより、ごはんの方が自然にかむ回数をふやすことができます。

ごぼうやきくらげ、さきいかなどかみごたえのある食材を給食ではとりいれています。今月の給食は特にいろいろな「かみかみ食材」をいれたり、大きく野菜を切ってかむ回数が増えやすくなるようにしていますよ。

歯と口の健康 正しいのはどっち？

歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



<p>Q1 健康に良い食べ方はどっち？</p>	<p>A</p> <p>早く食べる</p>	<p>B</p> <p>ゆっくり食べる</p>
<p>Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる？</p>	<p>A</p> <p>おなががすいた</p>	<p>B</p> <p>おなががいっぱい</p>
<p>Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな働きをしている？</p>	<p>A</p> <p>消化・吸収をよくする</p>	<p>B</p> <p>脳に酸素を運ぶ</p>
<p>Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？</p>	<p>A</p>	<p>B</p>

正解は、上の文章から探してくださいね。

食にまつわる旬の言葉

入梅いわし

こよみうえつゆい 暦の上で梅雨入りすることを「入梅」といいます。が、ちょうどこの時期(6～7月)に、千葉県の銚子で水揚げされるマイワシを「入梅いわし」と呼び、1年のうちで最も脂ののっておいしいと珍重されます。

刺し身 さんが焼き なめろう つみれ汁



▲5月 グリンピースさやむき(天草小1年)の様子

「お手伝いしてくる人」をいいたとこ、天草小一年生みなせんが勢よく手をあげてくれました。一つずつやさしくむいてくれて、「ほっか」と音かするが耳もすましたり、一つに何粒はいっているか数えたり、においとおいと「ツ...」。とても小さな粒も「赤ちんたぬ...」といって一粒残すことなくむけました。お手伝いのおかげで天草町のみなさんに「ピースごはん」届けることができました。ありがとうございました。

今月もまた他の学年にお手伝いをお願いします。よろしくお願いいたします。