6月分の給食【6／2（月）～6／30（月）】

6月5日（木）

よくかんで食べる習かんをつけましょう

よくかんで食べると、体にとっていろいろなよい効果があります。

食べすぎを防ぐ

よくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。

消化、吸収がよくなる

食べ物を細かくかみくだくため、消化、吸収がよくなります。

むし歯を防ぐ

たくさん出るだ液がむし歯きんの働きをおさえます。

脳の働きをよくする

かむ筋肉を使うと脳の働きも活発になります。

クイズ 4　切り干しだいこんに、多くふくまれている栄養素は何でしょう？

①カルシウムとビタミンA　②カルシウムと鉄　③カルシウムと脂質

きょうのこんだて

さごしのしおやき
ごもくじる
きりぼしだいこんのいために
ごはん
ぎゅうにゅう

あか	（おもにからだをつくる） ぎゅうにゅう・さごし・とうふ・うすあげ・だしこんぶ・けずりぶし・ベーコン・
き	（おもにねつやちからのもとになる） ごはん・さとう
みどり	（おもにからだのちょうしをととのえる） キャベツ・たまねぎ・オクラ・えのきたけ・きりぼしだいこん・にんじん

一口メモ

〇歯と口の健康強調週間の4日目です。今日のかむかむメニューは「さごしの塩焼き」です。よくかむためには、歯が丈夫でないといけませんね。そのためにも、ていねいな歯磨きが大切です。

〇かむことの効用を、「ひみこのはがいーぜ」ということばであらわしています。

「ひ・の・は・い」は、わかりますね。では、「み・こ・が・ぜ」は、どういう効用をあらわしているのでしょう。

この場所は、どこかわかりますか？じつは、「上福なかよし畑」の近くにあります。何が入っているのかな？

昨日、３年生が、畑のキャベツを抜いて入れました。
一体何ができると思いますか？答えは、明日の食育通信でお知らせします。

産地調べ

さごし	韓国	たまねぎ	大阪府	切り干しだいこん	宮崎県
キャベツ	兵庫県	オクラ	高知県	にんじん	徳島県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳キャップ　□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②