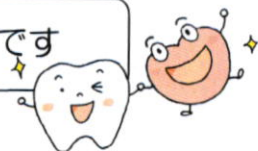


《 訂正版 》

たべざかり

令和4年6月1日
大田区立出雲小学校
校長 関 真理子
栄養士 熊崎 有沙

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です







みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか。

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。かみごたえのあるものを食べたり、食後には必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかむことの効果



<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だ液の動きで、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べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

今月の給食では、ごぼうや枝豆を使ったかみごたえのあるサラダや、小松菜や高野豆腐など、カルシウムをたくさん含む食材を使ったメニューが多く登場します。

よくかんで食べて、健康な歯を保ちましょう。

今月のコラボ給食について

世界の料理



～ポルトガル～

今月は、9日(木)に「ポルトガル」という国の料理をイメージしたメニューを出します。ポルトガルはヨーロッパにある国で、米やじゃがいもの他に、日本でも身近な「たら」という魚がよく食べられているそうです。

給食では、白米に鶏肉をトマトで煮込んだものをかけて食べる「チキントマトライス」、たらとじゃがいもを炒めて作る「バカリャウ・ア・プラス風」、キャベツやほうれんそうなど、緑色の野菜が特徴のスープ「カルドベルデ」を出します。

給食を通して、世界の料理について調べてみたことや食べてみた感想などがあれば、ぜひ栄養士の熊崎にも教えてください。

図書室コラボメニュー：カップDEホットケーキ

6月のコラボメニューは「カップ DE ホットケーキ」です。「そらからほふ〜ん」という本に出てくる大きなホットケーキをイメージして、カップ型に入れて作ります。28日(火)の給食に出しますので、楽しみにしていてください。また、図書室では、関連する本を紹介していますので、ぜひ読んでみてください。



給食費引落日の御連絡

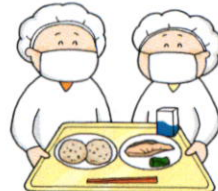
(教材費・手数料も引落)

6月の引き落とし日は、6月27日(月)です。

金額は、1・2年4,100円、3・4年4,500円、5・6年4,950円です。

(この他に、各学年の教材費、振替手数料が別途かかります。振替手数料は、児童1名につき10円がかかります。)

当日の御入金では引き落としができませんので、必ず前日の24日(金)までに教材費分と併せて口座残金を御確認いただき、お支払いの御準備をお願いいたします。



期日までにお支払いいただけない場合、前月分の食材費を支払えず、来月分の食材費が不足し、給食の栄養価を損なうことにつながります。子どもたち一人ひとりに、美味しく・バラエティに富んだ給食を提供するために、期日までのお支払いへの御協力をお願いいたします。