

食育だより 6月号

令和5年 5月 31日
大田区立東蒲小学校
校長 鈴木 裕二
栄養士 小俣日向子

今月は、「歯と口の健康週間（6月4日～10日）」があります。
みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、
歯を大切にしましょう。



よくかむといいこといっぱい

<p>食べすぎをふせぐ</p> <p>よくかむと、のうが「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎをふせぐことができます。</p>	<p>消化きゅうしゅうがよくなる</p> <p>よくかむことでだえきがたくさん出て、小さくかみくだいた食べ物とまざり、消化きゅうしゅうしやすくなります。</p>
<p>むし歯予防</p> <p>よくかむとだえきがたくさん出て、口の中の食べかすを落としたり、細きんをへらしたりするので、むし歯予防になります。</p>	<p>のうの働きがよくなる</p> <p>あごのきん肉を動かすと、周りの血管や神けいがしげきされて血流がよくなり、のうの働きが活発になります。</p>

かみごたえのある食品で **かむ力アップ**

6月5日～9日の給食では、かみごたえのある食品や、歯を強くするカルシウムが多い食品（献立表で太字で示したもの）が登場します。

魔法の水って？

魔法の水？ クイズだよ！
かめばかむほど出てくる魔法の水ってなんなんだ？

食べ物の消化を助けて、口内をきれいにする上に、むし歯も予防してくれるよ

すごい！
ぼくもほしい！

「だ液」!!
正解は……

だ液ってすごいんだね！

待って待って！
だ液だよ！
かめばたくさん出てくるよ！

よし！スーパーで買ってくる!!

おはなし給食

6月26日～30日の読書週間にちなんで、本に出てくる料理や食材が給食に登場します。
ぜひ図書室で本を借りて読んでみてください。

- ★26日 りっちゃんの元気サラダ 『サラダでげんき』より
- ★27日 ピーマンのチツァオ-入丼 『ピーマンとよふかし大まおう』より
- ★28日 ハリー・ポッターのツェパ-ズパイ 『ハリー・ポッターと秘密の部屋』より
- ★29日 𨮐と𨮐のあじさいゼリー 『ルルと𨮐のきらきらゼリー』より
- ★30日 ひみつのカレーライス 『ひみつのカレーライス』より