

# 給食だより6月号

令和元年5月31日  
世田谷区立明正小学校  
校長 小林 佳世  
栄養職員 隈田 朝江

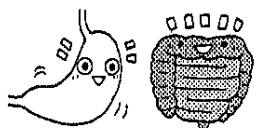
これからは、しだいに蒸し暑い季節になっていきます。しっかり食べて体力をつけ、元気に過ごせるようにしましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」であり、6月は食育月間でもあります。生きる上で大切な「食」について、自分の生活の中で考えてみましょう。

## よくかんで食べていますか？

### ◎かむことの効果

消化・吸収を助ける



むし歯予防



脳のはたらきを活発に



満腹になるとわかる



### ◎だ液のパワー

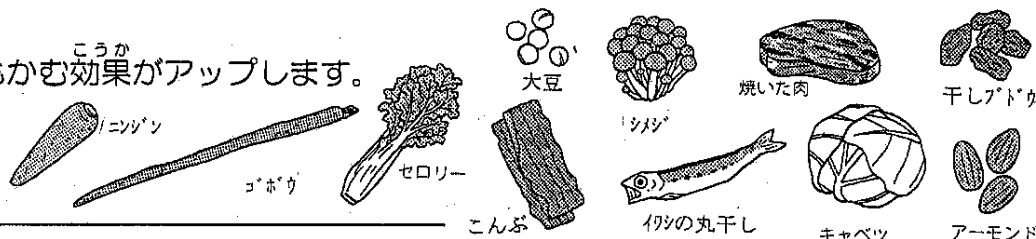
- ・よくかむとたくさん出ます。
- ・食べ物と混ぜると、消化・吸収されやすくなる。
- ・口の中の食べかすを落とす。
- ・酸性になった口の中を、もとに戻す。(酸性だと虫歯が進行する。)
- ・口の中の粘膜を守る。

### ◎かみごたえのある食べ物を食べよう

かみごたえのある食べ物とは、単にかたい食べ物ではなく食物せんいが多く、

何回もかむ必要がある食べ物のことをいいます。また、野菜を大きめに切るなど、

調理の工夫をしてもかむ効果がアップします。



### 6月が旬の食べ物

キュウリ サヤインゲン タマネギ アスパラガス ジャガイモ キャベツ  
ピワ メロン ウメ スモモ サクランボ パインアップル  
イワシ カツオ イサキ タチウオ 𪗇ユ トビウオ