

# 6月 給食だより

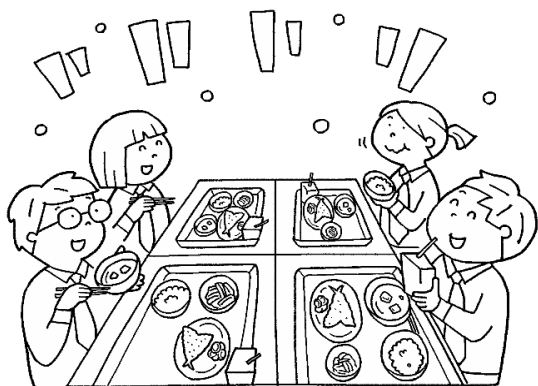
令和6年6月  
千葉市立菅田東小学校

梅雨の季節になりました。湿度が高く、気温も夏に向けて高くなってきているので、体調管理に気を付けましょう。また、6月は「食育月間」や「歯と口の健康週間」など、食べ物や健康を振り返る時間が多くあります。自分の生活と照らし合わせて、栄養バランスを考えて食事をしたり、よく噛んで食べることを意識してみましょう。

## ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 6月は「食育月間」☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

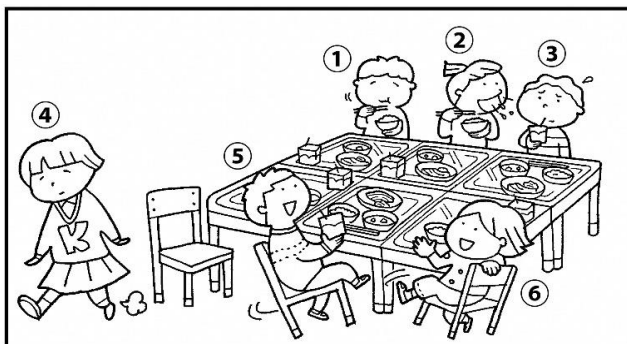
6月は食育月間です。食育は、様々な経験を通して、「食」についての知識や栄養バランスが整った食品を自分で考えて選ぶ力をつけ、心身ともに健康でいる力を育むことを目指しています。

食育月間をきっかけに、ご家族で「食」の大切さについてお話するのはいかがでしょうか？



## マナー違反は だーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。

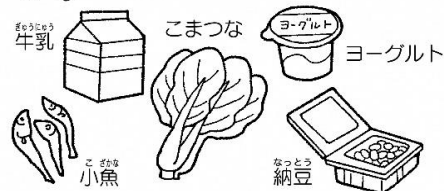


- 答え
- ②、④、⑤、⑥
- ②は口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は食事に立ち歩いています。周りの人が落ち着かなくなり、⑤、⑥はいすを揺らしています。後ろに倒れると危険です。

## よくかむことの効果

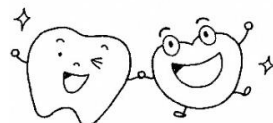
よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによってただ液の働きで、むし歯を予防します。	

## 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。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

みなさんの成長期に大切なカルシウムをとるために、給食では毎日牛乳がでています。また、骨をじょうぶにするためには、運動や日にあたることも大切です。



## 給食で使用している主な食材の産地（5月1日～5月31日）

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	小松菜	千葉	いんげん	北海道
牛乳	千葉	人参	千葉・静岡・徳島	根生姜	高知
パン(小麦粉)	北海道・千葉	白菜	茨城	ピーマン	茨城
豚肉	千葉	とうもろこし	北海道	もやし	栃木
鶏肉	鹿児島	ごぼう	青森	大根	千葉
大豆	千葉	キャベツ	千葉・愛知	そら豆	茨城
さけ	北海道	たまねぎ	千葉	ひじき	千葉
さば	ルウェー・アイスランド	じゃがいも	鹿児島	わかめ	三陸
ししゃも	欧州	しめじ	長野・千葉	切り干し大根	鹿児島
かつお	三陸	えのきたけ	長野	オレンジ	アメリカ
ねぎ	千葉・茨城	にら	千葉	バナナ	フィリピン
さつまいも	千葉	枝豆	北海道	パインアップル	フィリピン