



給食だより

令和5年5月30日
千葉市立金沢小学校

6月4日から10日は「^{は くち けんこうしゅうかん}歯と口の健康週間」です。これは、^{は くち けんこう かん ただ ちしき み}歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、

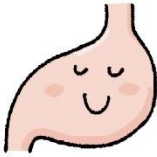


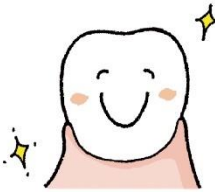
^{むしば よぼう ちりょう は じゅみょう けんこう もくてき じぶん は}虫歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯で

おいしく食べられるように、^{は たいせつ}歯を大切にしましょう。



よくかむことの効果



<p>^{ひ まん よ ぼう} 肥満予防</p> 	<p>^{のう かつせい か} 脳の活性化</p> 	<p>^{しょう か きゅうしゅう たす} 消化・吸収を助ける</p> 	<p>^{ぼ よ ぼう} むし歯予防</p> 
<p>よくかむと^{のう なか}脳の中の ^{まん ぶくちゅうすう しげき}満腹中枢が刺激されて、 ^{た ふせ}食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの^{きんにく うご}筋肉を動かす ことで^{のう けつりゅうりょう ふ}脳の血流量が増 え、^{のう かつせい か}脳を活性化します。</p>	<p>よくかむと^{えき で}だ液が出て ^{た もの こ}食べ物ののみ込みや ^{しょう か きゅうしゅう たす}消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって^で出 ^{ただ えき はたら}ただ液の働きで、むし ^{ぼ よ ぼう}歯を予防します。</p>

歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳 ヨーグルト
小魚 こまつな 納豆



食事の後は

しっかり歯みがきをしましょう!



6月24日に「お弁当の日」を実施します



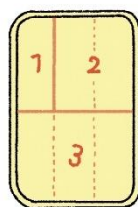
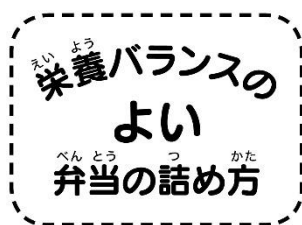
千葉市では、市内全小中学校を対象に「お弁当の日」を実施しています。

1～3年生は、おうちの人やご近所の方などのお弁当を作るのを見て学習し、自分ができるお手伝いをしてみましょう。

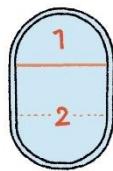
4～6年生は、おうちの人と一緒に自分だけのお弁当を作ることができると良いですね。お弁当作りを

通して、食事を作ってくれる家族に感謝の気持ちを持ったり、食の大切さを親子で考えたりする機会になればと

おもいます。



(1段目) (2段目)



弁当箱の面積を6等分して、主食が3、
主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、
栄養バランスがととのいやすくなります。

～給食費・学校徴収金の口座振替のお知らせ～

6月26日(月)は、第1期給食費(4月・5月分)及び学校徴収金の振替日です。納入額決定通知書(6月中旬配付)及び学校徴収金の徴収額のお知らせを確認のうえ、振替日前日までに必要な金額を登録口座にご用意ください。引き落としができない場合は、7月18日(火)に再振替を行います。

(学校給食費に関するお問い合わせ 市保健体育課 電話245-5909)

給食で主に使用している食材の産地(4月26日～5月25日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	卵	千葉県	じゃがいも	鹿児島県
米	千葉県	さつまいも	千葉県	にんじん	千葉県、徳島県
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	こまつな	千葉県、埼玉県	ごぼう	青森県、熊本県
		だいこん	千葉県	もやし	栃木県
		ねぎ	千葉県、茨城県	ぶなしめじ	長野県
豚肉	千葉県	キャベツ	千葉県、神奈川県	白菜	茨城県
鶏肉	千葉県	たまねぎ	千葉県、北海道、佐賀県	甘夏	熊本県