



給食だより



千葉市立寒川小学校

きゅうしょく
もくひょう

よくかんで食べよう



えき
だ液の
はたら
働き



よくかむと
だえきがたくさん
でるよ!



こうか
かむことの効果

やよいじだい ひみこ しよくじ
弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったとい
われています。よくかむことの効果は、「ひみこのはがいー
ぜ」で覚えましょう。

かいすう
かむ回数がへっている?



しやうわしよき しよくじ やさい まめるい おお つか
昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われ
ていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりな
い、やわらかい食品が多く、かむ回数がへってきています。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育
の日」と定められています。食育は、生きる上
での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるも
のです。生涯にわたって健康にすごすために、
「食」について学んでいきましょう。

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

5月の給食の様子



2年生とさくらんぼ学級が
「そらまめのさやむき」をし
ました! そらまめくんの
ベッドのように、ふわふわ
のさわりごちに感動して
いました。



いいにおい



●5月に使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	徳島県・千葉県	ごぼう	青森県	れんこん	茨城県	にんにく	青森県
たまねぎ	千葉県・佐賀県	ねぎ	千葉県	だいこん	千葉県	メロン	茨城県
こまつな	千葉市・茨城県	もやし	千葉県	マッシュルーム	千葉県	あじ	長崎県
キャベツ	茨城県・神奈川県	さつまいも	千葉県	しょうが	高知県	のり	千葉県