

6月

給食だより



6月4日は虫歯予防デーです。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。また、よくかんで食べることは味わって食べることにもつながります。給食の時間だけでなく、家での食事にもかむことを意識していただきたいと思います。

千葉市立越智小学校
令和7年6月

よくかむことの効果

あごの筋肉を動かすことで、脳の血液量が増え、脳が活性化されます。

また、よくかむことで脳の満腹中枢が刺激されて“おなかがいっぱい”と感じ、食べ過ぎをふせぎます。早食いは、満腹中枢が働く前に食べ過ぎてしまいます。



だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>
<p>よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体にいい働きがたくさんあるよ!</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>菌の表面を修復する</p>

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

6月の注目献立

・4日 かみかみ献立の日～6月4日は虫歯予防デーです～

“かみかみごはん 牛乳 さばのガーリックパン粉焼き けんちん汁 パインアップル”

昆布や枝豆、豚肉、かんぴょうなどのかみごたえのある食材をご飯に混ぜ込みます。けんちん汁にもごぼうやにんじん、だいこんなどのよくかむ根菜類がたっぷり！かむことを意識して食べてみましょう。

・12日 大豆の日

大豆はいろいろな食べ物に変身することを知っていますか？日本人は昔から大豆をいろいろな食材に変えて食べてきました。この日は食材で3つ、調味料で2つ、大豆からできているものを入れてあります。考えながら食べてみましょう。

・18日 千葉市統一献立の日 ～千葉県でとれた食材をたくさん使います～

“ごはん 牛乳 いわしのみそマヨチーズ焼き 豆乳カレースープ 野菜のにんじンドレッシングあえ メロン”
千葉県で多く水揚げされるいわしや、千葉県産の旬のメロン、そして千葉市でとれた春夏にんじんを使います。地元でとれる身近な食材を、大切に味わって食べていただきたいと思います。



そらまめのさやむきの様子

5月13日、食育体験学習の一環として、1年生が給食のそらまめのさやをむきました。前日に絵本の“そらまめくんのベッド”を読んだこともあり、子どもたちはそらまめのふわふわのわたが詰まったさやに興味しんしんの様子でした。花や実の写真をみてそらまめについて学習した後、きれいに洗った手で衛生に注意しながら全校分のさやむきをしました。「もっとむきたい」、「わたに栄養が詰まっていることがわかった」、「食べるのが楽しみ」などの感想がありました。また、ほかの学年でも、1年生が一生懸命むいてくれたので、「苦手だったけど頑張って食べた」という声もありました。

給食で使用している主な食材の産地について

(2025年5月1日-5月30日)

給食だよりの紙面にて、前月の給食に使用した主な食材の産地についてお知らせいたします。

食材	産地	食材	産地	食材	産地
米	千葉	ごぼう	青森	新たまねぎ	千葉(大網)
牛乳	千葉	キャベツ	神奈川 茨城	にんにく	青森
パン(小麦)	北海道 埼玉 千葉	だいこん	千葉	しょうが	高知 熊本
豚肉	千葉	にんじん	千葉(千葉市) (銚子市)	ねぎ	千葉(八千代)
鶏肉	岩手 鹿児島	ブロッコリー	長崎 兵庫	マッシュルーム	千葉(香取)
たまご	千葉	きゅうり	群馬	みしょうかん (宇和ゴールド)	愛媛
生揚げ	千葉(香取)	じゃがいも	鹿児島	あまなつ	熊本
油揚げ	群馬	そらまめ	千葉	オレンジ	アメリカ
こんにゃく	千葉(八街)	にら	茨城	ほうれんそう	千葉(八街) 茨城
こまつな	千葉(船橋) 茨城	はくさい	茨城	さつまいも	千葉(香取)
赤ピーマン	韓国	なす	栃木	バナナ パインアップル	フィリピン