

6月

# 給食だより



令和6年5月30日  
千葉市立金沢小学校

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。これは、**歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること**、**虫歯などの予防や治療をして歯の寿命を延ばし、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、**歯を大切に**しましょう。



## よくかむことの効果



<p><b>肥満予防</b></p>	<p><b>脳の活性化</b></p>	<p><b>消化・吸収を助ける</b></p>	<p><b>むし歯予防</b></p>
<p>よくかむと<b>脳の中の満腹中枢が刺激</b>されて、<b>食べすぎを防ぎ</b>ます。</p>	<p>あごの<b>筋肉を動かす</b>ことで<b>脳の血流量が増え</b>、<b>脳を活性化</b>します。</p>	<p>よくかむと<b>だ液が出て</b>食べ物の<b>のみ込みや消化・吸収を助</b>けます。</p>	<p>かむことによつて<b>出ただ液の働き</b>で、<b>むし歯を予防</b>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

## だ液の働き



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

毎月19日は**食育の日**、6月は**食育月間**です。食育は、生きる上での基本で、**知育・徳育・体育の基礎**になるものです。自分の生活を振り返って、「食」について**考えて**みましょう。給食では、6月18日(火)に、**食育の日特別メニュー**として**千葉市産の人参**を使った献立を取り入れました。



# ねんせい 2年生がそらまめのさやむきをしました！

5月10日(金)に、2年生が給食で使うそらまめのさやむきをしました。そらまめの名前の由来や旬について話をした後、いよいよさやむきです。目で見て、触って、においをかいで、よく観察しながらさやむきができました。前日の図書時間に、「そらまめくんのベッド」を読んでもらったので、「そらまめくんのベッドは、ほんとうにふわふわだった！」などと、さやの内側の様子を特によく観察していました。そらまめは、茹でて当日の給食に出し、旬の味覚を味わいました。そらまめを初めて食べるという児童や苦手と話す児童もいましたが、2年生が一生懸命むいてくれたから、自分たちでむいたからと、挑戦する姿が見られました。



## ～給食費・学校徴収金の口座振替のお知らせ～

6月25日(火)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16日(火)に再振替を行います。

(学校給食費に係るお問い合わせ 市保健体育課 電話245-5909)

## 給食で使用した主な食材の産地(4月23日～5月24日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	さつまいも	千葉県	キャベツ	千葉県、神奈川県、茨城県、愛知県
米	千葉県	小松菜	千葉県		
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	大根	千葉県	そらまめ	千葉県
		玉ねぎ	千葉県、北海道	美生柑	愛媛県
		長ねぎ	千葉県、茨城県	甘夏	熊本県
豚肉	千葉県	じゃがいも	鹿児島県	デコポン	熊本県
鶏肉	千葉県	にんじん	千葉県、徳島県	宇和ゴールド	愛媛県