



給食だより



令和7年5月29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付けること、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



肥満予防 	脳の活性化 	消化・吸収を助ける 	むし歯予防 
よくかむと 脳の中 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 のみ込み や 消化・吸収 を助けます。	かむことによって 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。



だ液の働き



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

食事の後はしっかり
歯みがきをしましょう！



6月は食育月間です

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17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。



～給食のレシピを紹介します～

ひじきと枝豆のマリネ

材料	分量（4人分）	作り方
むき枝豆	50g	① ひじきは水につけて戻す。人参は千切りにする。
にんじん	35g（1/3 本程度）	② 野菜、ひじきは茹でて、冷まし、水気を切る。
乾燥ひじき	5g	③ 調味料は合わせて加熱し、冷ます。
さとう	大さじ1	④ 野菜、ひじきを調味料で和える。
しょうゆ	小さじ2	*金沢小の人気メニューの一つです。 さっぱりとした和え物で、これからの暑い季節にもぴったりです。
酢	小さじ2	
サラダ油	小さじ1	

～給食費・学校徴収金の口座振替のお知らせ～

6月25日（水）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15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23日）

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	長ねぎ	千葉県	キャベツ	千葉県、神奈川県、茨城県
米	千葉県	じゃがいも	鹿児島県		
パン	北海道、埼玉県、群馬県、茨城県、千葉県	大根	千葉県	玉ねぎ	千葉県、北海道
		人参	千葉県、徳島県	セミノール	和歌山県
		ほうれん草	千葉県、群馬県	デコポン	熊本県
豚肉	千葉県	小松菜	千葉県、茨城県、埼玉県	甘夏	鹿児島県
鶏肉	千葉県、埼玉県			美生柑	愛媛県