

6月 給食だより



中名田小学校

6月4日~10日は歯と口の健康週間!

自分の歯を
チェックして
みよう!

皆さんは健康な歯が保っていますか? 歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。かみ応えのあるものを食べたり、歯を強くする栄養をとったり、歯磨きをしっかりしたりなど、自分で実践できることをやってみましょう。



よく噛むとどんないいことがある? 合い言葉は「ひみこのはがーぜ」

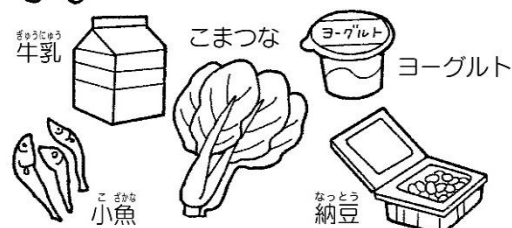
ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はっきり
ぜ 全力投球		の 脳の発達
いー 胃腸快調	が がん予防	は 歯の病気予防

大昔、弥生時代の卑弥呼が生きていたころは、今よりもかたい食べ物が多かったため、みんなよく噛んでいたといわれています。よく噛むと、実は体にいいことがたくさんあります。

- 肥満予防: ゆっくり噛んで満腹中枢を刺激し食べ過ぎ防止
- 味覚の発達: 素材本来の味がわかり味覚が鋭くなる
- 言葉の発達: 口の周りの筋肉が鍛えられる
- 脳の発達: 頭の血流がよくなる
- 歯の病気予防: 唾液がたくさんでて、むし歯予防
- がん予防: 唾液が発がん物質を抑えてくれる
- 胃腸快調: 消化を助け、胃腸への負担を軽くする
- 全力投球: スポーツや勉強、色々なことに力を出せる

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

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。

給食にもカミカミ
献立「ごぼうの
カリカリ揚げ」が
登場します!
よくかんで食べてね。



「宇宙へつなげ鯖街道給食」



今月は、「鯖街道」と「宇宙」をテーマにした特別給食を実施します。
小浜市は昔から「御食国(みけつくに)」としての歴史があり、江戸時代には京都に鯖などの海産物を運ぶ「鯖街道」の起点となってきました。
「浜焼き鯖」や「へしこ」などの食文化は現代でも受け継がれ親しまれています。2018年には若狭高校の生徒がつくった鯖缶が「宇宙食」に認定されました! 昔から現代、そして宇宙へと、小浜の鯖はつながっていますね。ぜひ小浜の歴史を振り返りながら、給食を味わってください。

メニュー紹介

- ★鯖と昆布の炊き込みごはん
- ★豚肉となすの梅みそ炒め
- ★なまぐさ汁
- ★くずまんじゅう ★牛乳

鯖缶や焼き鯖、梅、くずなど若狭の特産物が盛りだくさんです!