



# いただきます！

「いただきます」には、食事に携わってくれた人々や食べ物への感謝の意味があります。

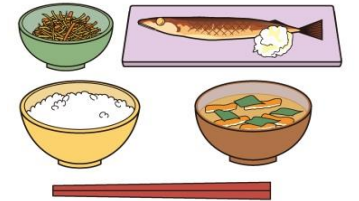


給食だより  
平成30年6月号  
中野区立上鷲宮小学校  
校長 堀 聡明  
栄養教諭 菅野 幸

# 6月は食育月間です

「食育」には、6つの視点というものがあります。  
「食事の重要性」、「心身の健康」、「食品を選択する力」

「感謝の心」「社会性」「食文化」です。  
学校に限らず、様々な場で行われる食育は必ずこの6つの視点のどれかにあてはまります。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。  
生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

## よくかんで食べよう



よくかむと、体によいことがたくさんあります。どんなよいことがあるのでしょうか？

### ①むし歯予防

よくかむことで出るだ液は、むし歯を予防してくれます。



### ②肥満防止

よくかむことで満腹感が得られやすくなります。



### ③消化吸収がよくなる

だ液がよく出て食べ物と混ぜられやすくなります。



### ④脳の働きが活発になる

かむことであごの筋肉が動きます。これにより脳の血流がよくなり、脳の働きが活発になります。

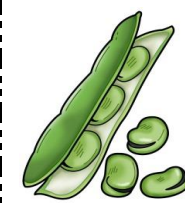
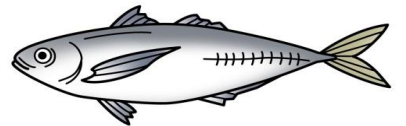
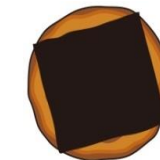


### 積極的に食べよう

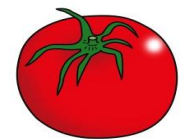
## かみごたえのある食品

かみごたえのある食品とは、単に固いというわけではなく、口の中で何回もかまなければ飲みこめない食品のことです。

するめやいか料理、ししゃもやちりめんじゃこなどの小魚類、ごぼうやれんこんなどのせんの多い野菜、こんぶなどの海そう類、アーモンドなどのナッツ類、せんべいなどがかみごたえのある食品です。

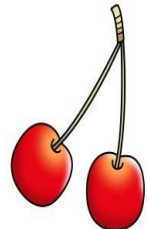


トマト



なす

さくらんぼ



## 6月が旬の食べ物

あじ

そらまめ