

6月

# 給食だより

Aコース：多摩第二小学校、西落合小学校、大松台小学校、愛和小学校

Bコース：多摩第三小学校、南鶴牧小学校、東落合小学校、豊ヶ丘小学校



平成29年6月 小学校



## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

よくかんで食べることは虫歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳のはたらきの活性化など、体に良い効果があります。よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物は、よくかまない食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためには、その歯の主な材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。

### 歯ごたえのある食べ物

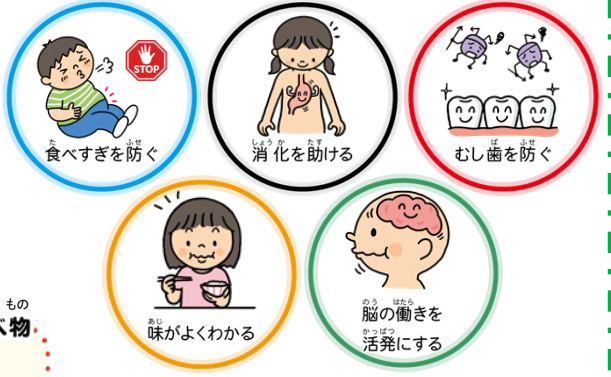


### カルシウムを多く含む食べ物



## よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります



かむことの効果を最大限に発揮させるために、よくかむことを意識するだけでなく、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

# 6月は食育月間です!

## 食を通した

### コミュニケーションの輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

## バランスのとれた食事をしましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

## 食事から望ましい生活リズムをつくりましょう!



朝ごはんをしっかりとり、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

## 食べ物を大切に、感謝して食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

## 食についての知識や関心を高めましょう!



正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

### 給食費の納入について

給食の材料は、みなさまの給食費で購入しています。期日までにお納めください。今月は28日(水)に引き落としいたします。問い合わせ先：学校支援課 保健・給食係 TEL 042-338-6879

お楽しみ給食は

Aコース15日、Bコース14日です。

