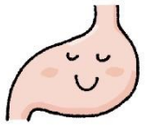
6月 給食だより

新座市立池田小学校

よくかんで食べて、健康な歯

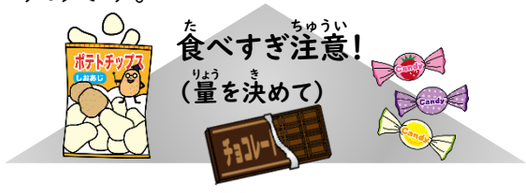
６月４日から 10日までは「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康のために大切なことには、しっかり歯みがきをすることや、虫歯や気になるところがあったら早めに受診することなどがありますが、実は食べるときにも気をつけたいことがあります。それは、「よくかんで食べる」ことです。よくかんで食べることは健康づくりに役立ついろいろな効果があります。時間が無いとあまりかまず、急いで食べてしまいがちですが、この機会によくかんで食べることを意識してほしいです。

よくかむことの効果

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。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

間食について考えよう② どんなものを食べますか

３食の食事でとりきれない栄養素や水分を補給するには、どんなものを間食で食べたらよいでしょうか。不足しがちな栄養素はカルシウムや鉄、食物繊維です。乳製品、果物、小魚等を取り入れるのがおすすめです。



●5月の給食アルバム

コロナ禍になってから全員一方向を向いて給食を食べていましたが、机を向かい合わせにして食べることができるようになりました。楽しすぎて食べ終わらないことも…。
時間を見てしっかり食べましょう。

さやむき体験（1年・2年・やまざくら学級）

そら豆もグリンピースもとても立派なものが届きました。

5月26日に2年生がそら豆、29日に1年生とやまざくら学級がグリンピースのさやむきをしました。

むいたそら豆は塩ゆでに。

グリンピースも塩ゆでにしました。お湯に入れて少しすると、全部浮き上がってきました。ザルの中がきれいな緑でいっぱいになりました。

●6月の給食紹介

ジメジメとして蒸し暑くなる６月、後半には冷やしうどんも登場します。

☆２年生国語コラボ　スイミー給食（9日）

昨年度も提供したスイミー給食です。今回は洋風にしました。「魚たちのスープ」にはお話の中に出てくる「こんぶやわかめの林」のわかめ、「見たこともない魚たち」の魚型かまぼこが入っています。

☆児童のアイデアで楽しむ開校記念日献立（15日）☆

４月の給食だよりで、開校記念日献立のアイデア募集をしました。２人のアイデアを採用し、献立を考えました。当日のお昼の放送で、アイデアを考えた２人からのコメントを全校の皆さんに伝える予定です。