

# いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 3

令和4年 6月3日

雨が多くなり、じめじめした季節がやってきました。6月は「歯と口の健康習慣」があります。日頃から、食事の時はよく噛んで食べるようにしましょう。また、6月の給食は「愛知を食べる学校給食の日」が2回あります。愛知県産の食べ物がたくさん使われるので、注目してみてください。



## よく噛んで食べよう！噛むことの4つの効果



しょうか たす  
消化を助ける

よく噛むと、消化を助ける「だ液」が多く出ます。よく噛むと食べ物が小さくなっていき、だ液と一緒に胃に送られます。

ひまん よぼう  
肥満を予防する

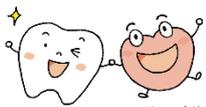
よく噛むことで、脳にある満腹を知らせる信号が刺激され、満腹感を感じることができます。そのため、食べすぎを防ぐことができます。

あごの筋肉を動かすことで、顔周りの血管が刺激されます。脳の血流がよくなることにつながり、脳の働きが活発になります。

のう はたら かつせいか  
脳の働きを活性化する

だ液には、食べかすを取りのぞくなど口の中をきれいにする働きがあります。そのため、むし歯予防につながります。

ば よぼう  
むし歯を予防する



## 6月4日～10日は歯と口の健康習慣



みなさんは、食事をするときによく噛んで食べていますか？現代では柔らかい食べ物が増え、噛む回数が減ってきています。歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。学校給食では、この週の献立に『かみかみ献立』として、噛むことを意識した次の食べ物が登場します。

ようか すい  
8日(水)

オイスターソースいため…切り干しだいこん、きくらげ  
ピリ辛スープ煮  
味付乾燥豆腐

とおか きん  
10日(金)

すりみ入りしのだの含め煮  
五目きんぴら……………ごぼう、たけのこ、こんにゃく

## 愛知の食べ物がたくさん！「愛知を食べる学校給食の日」



「愛知を食べる学校給食の日」では、下の紹介のように愛知県産の食べ物をたくさん使っています。献立表を見ると、太字になっている部分が、愛知県産の食べ物です。ぜひチェックしてください。

にち きん  
17日(金)

愛知の大豆入りナゲット……………大豆  
豊橋やさいたっぷりラタトウイユ…トマト、なす、ズッキーニ  
青じそ、たまねぎ  
一口蒲郡みかんゼリー……………みかん果汁

にち すい  
22日(水)

しそしゅうまい……………青じそ  
そえやさい……………もやし  
夏！！マーボー…………トマト、なす、たまねぎ  
葉ねぎ、豆腐