

# 給食だより

## 6月

舞鶴市立吉原小学校

### 歯と口の健康について考えよう



よくかんで食べることは、むし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、脳の働きの活性化など、体によい効果がたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」をつけることや、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、よくかまないと食べられないので、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、その歯のおもな材料となる栄養素「カルシウム」が不可欠です。

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、かむ力をつけ、歯の栄養のことも考えた食事を心がけましょう。

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」



歯ぐきのお掃除  
消化・吸収をよくする



むし歯を防ぐ  
歯ぐきを丈夫にする



歯の活動を活発にし、  
身体の歯輪機能を高める



歯ぐきのお掃除、  
歯ぐきを丈夫にする



健康委員会では6月の取組に全校みんなで「あいうべ体操」を実施しています。



### ポイント あいうべ

口を大きく動かして、はきはきと大きな声で発音すること。

### 給食試食会(5.16)に多数御参加いただき、

### ありがとうございました。



当日は保護者の方も子どもたちと同じようにエプロンをつけ、給食の準備から配膳まで体験していただきました。我が子のクラスで食事を終えた後は、学校給食について栄養職員の前田先生から説明がありました。

話の内容は…

- ・学校給食の内容
- ・学校給食の取組
- ・給食のレシピ紹介
- ・かむことの大切さ

その日の献立は…

かやくご飯、和風ハンバーグ、若竹汁



### ～参加していただいた保護者のアンケートを紹介します～

初めて参加しました。作られている場や工夫されている点など聞いて、とても良かったです。子どもたちに人気の献立を食べてみたいです。バランスよく食材も多くて、安心して美味しくいただきました。かやくご飯が少し濃い味だったかな、と思います。牛乳の大切さを学んだので、家でも飲むようにすすめたいと思います。

子どものお箸の持ち方がいまひとつです。最初の一口は箸をしっかり持って食べる」いい方法を聞いたので、家でもそうしてみようと思います。

和風ハンバーグを家でも作ってみようと思いました。

子どもたちのところで一緒に食べてよかったです。時間内に…と思うけれど、よくかむのは大事な、と思いました。

ご飯の量が多いように感じました。低学年で見た時より準備などもしっかりできているな、食べるのも早くなったな、と思いました。

バランスのとれた給食で1食こんなにしっかり食べてくれていると安心です。

どの献立も歯ごたえのある食材が入っていて、よくかむように工夫されていると感じました。若竹汁は子どもの頃になかったのが新鮮でした。

味つけもうす味で、家庭でももつとうすくないといけないな、と思いました。

子どもが好きな揚げパンを食べてみたいです。

あまりかまずにお茶と一緒に飲みこむので、かむくせをちゃんとつけたいです。

たくさんの御意見、御感想をありがとうございました◎