

6月 きゅうしよくだより

令和8年5月29日
目黒区立不動小学校

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

おいしく食べるために、健康な歯を保とう!

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。



健康な歯を保つためのポイント

<p>食事はよくかんで食べましょう</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べましょう</p>	<p>だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう</p>	<p>食べた後は歯みがきしましょう</p>
-----------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------

未来へつながる食を考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？



食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

●5月の給食より

5月19日の給食
2年生がさやむきをしてくれたグリーンピースが入った「グリーンピースコロッケ」です。苦手だったけど、これなら食べられた！と教えてくれた児童がいました。

5月25日の給食
「千葉県郷土料理給食」です。千葉県の郷土料理さんが焼き、千葉県産野菜入りの炒めビーフンとさつまいも汁です。

6月の給食紹介

<p>4日～10日 『歯と口の健康週間』</p>	<p>4, 5, 9日は「よく噛む食材」「丈夫な歯を作る栄養素を含む食材」をたっぷり入れた給食です。どんな食材が入っていたか、当日のおたよりでも紹介します。</p>
<p>11日 『入梅』</p>	<p>暦の上では梅雨が始まり、梅の実が熟すころです。これにちなんで給食では梅おかか和えが出ます。</p>

★★お知らせ★★

6月11日給食試食会へ、たくさんの申し込みありがとうございました。準備できる食数(32名分)を越えた申込数であったため、残念ながら抽選を行いました。当選された方には児童を通して参加決定おたよりを配布しました。