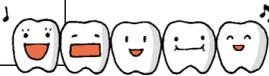


# 6月 給食だより

2024年 6月号  
明石市立魚住東中学校

6月は梅雨に入り、むしむし・じめじめした天気が続きます。この時期は気温・湿度ともに上昇し、食中毒が発生しやすくなります。また、季節の変わり目で、体の調子も崩しやすい時期です。手洗い・うがいをしっかり行い規則正しい生活を心がけましょう。

## 6月4日～10日は『歯と口の健康週間です』



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするためにはとても大切です。

皆さんは食事の時に、しっかりとかんで食べるようにしていますか。よくかんで食べると良いこと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、その歯の主な材料となるカルシウムが不可欠です。

### かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ぜて胃に送られます。

#### 消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

#### 肥満を予防する



#### 脳の働きを活性化する

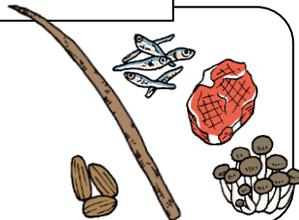
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

#### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

#### 噛みごたえのある食べ物

ごぼう・れんこん・いか・昆布・小魚・大豆・りんご・きのこ類・アーモンドなど他にもたくさんあります。



#### カルシウムが多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



#### 「歯と口の健康週間」メニュー

3日「きんぴらごぼう」  
7日「チーズ」  
10日「大豆と小魚の磯和え」



よく噛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。

牛乳・乳製品、小魚、青菜  
大豆・大豆製品など

### 6月の予定

- ★1年生 6月4日(火) わくわくオーケストラのため 給食なし  
6月7日(金) 学年行事のため 給食なし
- ★2年生 6月3日(月)～7日(金) トライやる・ウィークのため 給食なし
- ★3年生 6月5日(水)～10日(月) 修学旅行のため 給食なし
- ★全学年 6月19日(水)・20日(木) 期末テストのため 給食なし  
6月28日(金) 市内総体のため 給食なし

### 6月の献立



あかしっ子大好きメニュー



オリ・パラメニュー



オリ・パラメニュー



6/10 (月)

・ごはん  
★韓国風肉じゃが  
・大豆と小魚の磯和え  
・トック  
・牛乳

第12位

6/18 (火)

・パン  
・鶏肉のスイートチリソース  
★リヨネーズポテト  
・玉ねぎスープ  
・牛乳

パリ

6/25 (火)

・ごはん  
・オニオンソースハンバーグ  
★キャロットラペ  
☆ポトフ  
・牛乳

### 総体がんばれ! 応援メニュー

総体に向けてがんばっているみなさんへの応援の気持ちと『勝負に勝つ=カツ』の語呂あわせをかけて、チキンカツを提供します。

6/13 (木)

・ごはん  
★チキンカツ  
・コールスロー  
・トマトスープ  
・牛乳



### 配膳室から

食器がお皿と汁椀だけの時は、汁椀が倒れて汁がこぼれるので、汁椀を2山に分けて上を向けて下膳をしましょう。

