

6月給食だより

所沢市立第2学校給食センター

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？よく噛んで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

「よくかむ」と8つのいいこと！

ひみこの

ひみこさま

1030回
めざして
かんでみよう！

肥満予防
味覚の発達
言葉の発音(おき)
脳の発達

はが いーせ

歯の病気の予防
がん予防
胃腸快調
全力投球
かいてかめたいとき、歯をくいしばり、力がわかすよ!!

女王卑弥呼が生きた時代の人々は、1回の食事でなんと...約**3990回**食べものをかんでいていわれています。現代人の平均**620回**と比べると、なんと**6倍以上**です!

今月は **食育月間** です!!

平成17年に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進されることになりました。そして、この食育推進を広く浸透させるために、毎年6月を「食育月間」と決めました。

食という字は「人」に「良」と書きます。食を通じて人を良くすることを望むのが食育です。子どもの頃からおいしく食べる経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

日々の「食べること」について、改めて考えてみませんか？

今月のきゅうしょくQです!!

Q. 牛乳は、からだにとってどんな働きをするでしょう？

- ①強い歯や骨をつくる
- ②元気なからだをつくる
- ③イライラさせる
- ④ぐっすり眠れる



答えは給食だよりの右下に載せます!

はじめまして!

トコロんキッチンです!



野菜の下処理

食材の皮をむいたり、洗ったりしています。

1つの食材を洗う回数はなんと3回!土などの汚れなどを丁寧に落とし、給食に異物が入らないようにしています。

