



6月の目標
よくかんで食べよう

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることの大切さを改めて確認をしてみましょう。

そしゃくの運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「そしゃく」といいます。近頃は口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といったそしゃくの運動不足を指摘する人もいます。そしゃく不足は消化を悪くするだけではなく食べすぎにもつながり、ひいては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を身につけていきましょう。

よくかんで食べるために



はしや小さめのスプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と一緒に
口の中のものを
流し込まない。

かみごたえのある魚介類・
根菜類・豆類・きのこ・
海草などを食事に取り入れる。



時間に余裕をもって食べる。
テレビなどを見ながら食べる
のはやめ、ゆったりとした気
分で食べる。



<かみごたえのある料理>

6月5日大豆ご飯の「大豆」、6月9日イカのせグリーンサラダの「いか」、6月10日カミカミサラダの「さきいか」とかみごたえのある料理が給食にでます。一口で何回かんで食べているか。かむと顔のどこが動いているか。調べてみてください。また、よくかむことで食材のおいしさを味わえます



<6月25日(木)さくらまつり そして 開校記念日のお祝いを6月29日(月)>

6月28日は、さくら小学校の開校記念日です。その前には、開校お祝いのさくらまつりがあります。さくらまつりのあとは、ハッピーさくらにんじんが入ったカレーライスが待っています。今年は24周年。大きなお鍋に24枚のさくらの花を咲かせます。開校記念日の翌日のお祝いになりますが、日本ではお祝い事の日にお赤飯を食べます。赤い色は魔除け、お祝いを表す色とされています。おかずは、とりのからあげごまあえ・みそしる。デザートは、サイダーゼリーです。みんなでお祝いをしましょう。



令和8年度5月の食材

- にんにく(青森) しょうが(高知) 玉ねぎ(佐賀・香川) キャベツ(愛知・茨城) きゅうり(群馬・埼玉)
- にんじん(徳島) もやし(栃木) じゃがいも(鹿児島) 大根(千葉) 白菜(茨城) ほうれんそう(群馬・埼玉)
- しめじ(長野) 小松菜(埼玉・群馬) えのき(長野) ねぎ(千葉) ブロccoli(香川) まいたけ(新潟)
- ごぼう(青森) 美生柑(愛媛) 豚肉(群馬) 鶏肉(岩手・宮崎) 牛乳(千葉) じゃこ(インドネシア)
- いか(ペルー) ホキ(ニュージーランド) ほっけ(ロシア) いわし(千葉) さごち(韓国) 赤魚(アメリカ)