

令和7年5月30日  
豊島区立池袋本町小学校

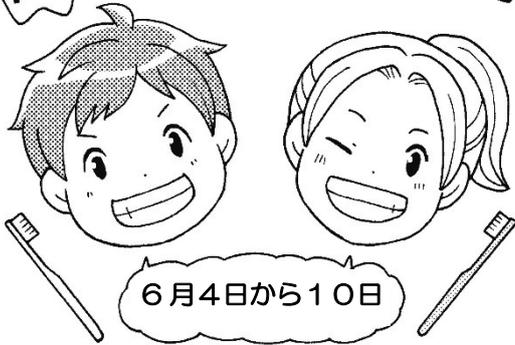
校長 工藤 哲士  
栄養士 笠原 沙紀  
猪瀬 成美

# 6月給食だより

蒸し暑い日が続いていますね。これからの季節は、手洗い・うがいに加えて、水分補給もしっかりして、体調管理に気を付けましょう。

さて、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯や口は、食べ物をしっかり食べるためにもとても大切です。よく噛んで食べることは、体によい働きがたくさんあります。元気に過ごすために、よく噛んでしっかり食べましょう！！

## は くち けんこう しゅうかん 歯と口の健康週間



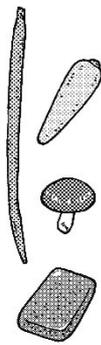
よく噛んで食べると、よいことたくさん！！

よくかんで食べると・・・

- 唾液がたくさん出るので、虫歯を予防します。
- 食べ物が細くなるので、胃の消化を助けてくれます。
- おなかがいっぱいになり、食べ過ぎを予防します。
- 血液が脳に巡って、脳が活性化します。



## かむ力を つけよう！



## かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。

食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ（ぶどう、プルーンなど）・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにやく・グミキャンディーなど



## カルシウムで丈夫な骨と 歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

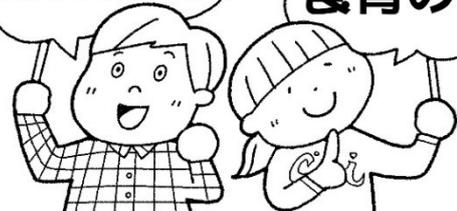
毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日



今月19日「食育の日」には、「地産地消メニュー」を出します！八丈島産キメジや東京都産の野菜をたっぷり使います！楽しみにしててくださいね！

