



れいわがねん がつ にち
令和元年 6月19日

おかざきしりつむつ みちゅうぶしょうがっこう
岡崎市立六ツ美中部小学校

えいようきょうゆ いけだ あやか
栄養教諭 池田 彩佳

だい こう
第2号

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。大人になっても心身ともに健康で過ごすためには望ましい食生活を送ることが大切です。自分の食生活をふり返り、よりよいものにしていきましょう。

＜6月19日・愛知を食べる学校給食の日＞

★愛知県産の食材を
たくさん使った特別献立

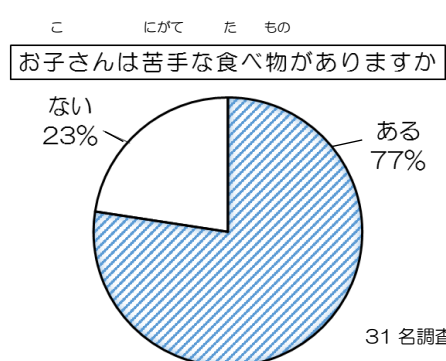
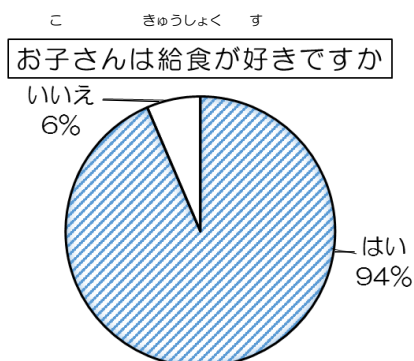
愛知の味覚が
たっぷり！



【好き嫌いゼロ！モグモグ モリモリ
岡ベジたっぷりドライカレー】
昨年度の給食メニューコンクールで最優秀賞を受賞した料理です。みんなが好きなカレー味で野菜がたくさん入っています。この料理にはなす、玉ねぎ、にんじんの3種類の岡ベジが使われています。※岡ベジとは岡崎産の野菜のことです。

＜給食試食会＞

5月30日（木）に1年生保護者対象の給食試食会を実施し、たくさんの方に参加していただきました。給食の栄養や味、1年生の給食の様子を知っていただくよい機会になりました。ありがとうございました。給食試食会アンケート結果の一部を紹介します。



野菜が苦手なお子さん
が多くみられました。
苦手なものも少しずつ
食べられるようになる
といいですね！

31名調査
(1年生保護者・PTA 役員)





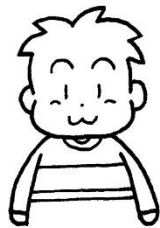
こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食目標

た よくかんで食べよう

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができない上に、食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。よくかんで食たべる習慣をつけましょう。

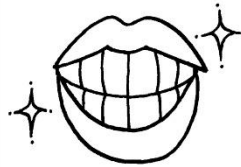
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



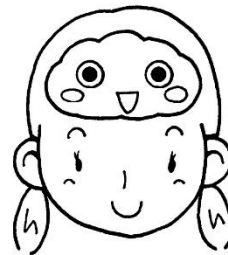
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にする



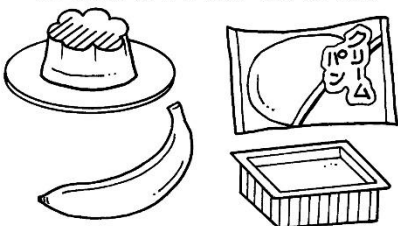
しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

食べ物は、大きさや弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえのあるものやないものがあります。やわらかいものばかり食べているとかむ力が衰えてしまうことを覚えておきましょう。

・かみごたえのないもの・

特徴

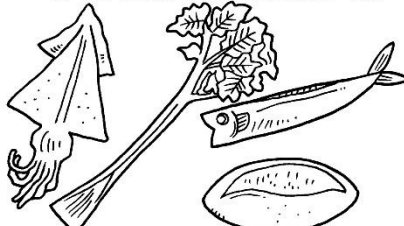
- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの



・かみごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないと食べられないもの



よくかまない やめよう! 食べ方

流し食べ



飲み物で流し込みながら食べています。

早食い



数回しかかまないので飲み込んでいます。