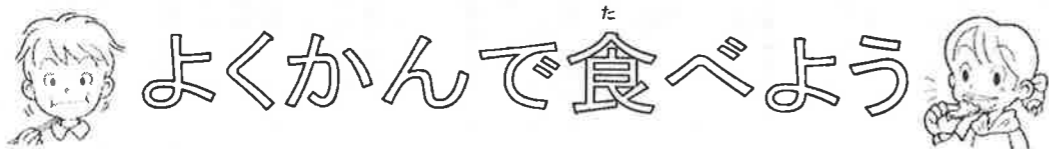


給食だより

新宮町立新宮北小学校
令和5年6月
栄養教諭 永尾 美佐



よくかんで食べよう

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」です。歯や口の中の健康を保つためには、よくかんで食べることが大切です。よくかむことを意識して食べてみましょう。

よくかむことの効果

脳の発達

歯やあごの運動が頭の脳を刺激して、はたらきを良くすることにつながります。



ひまんの予防

よくかむと、脳の「まんぶく中枢」という神経に刺激が伝わり食べ過ぎを防ぎます。



消化を助ける

口の中で食べ物を細かくし、だ液とよく混ぜ合わせることで、飲み込みやすく消化もしやすくなります。



むし歯の予防

よくかむと、だ液がたくさん出て歯についてた食べかすを落とし、口の中をきれいにします。



かみごたえのある食べ物を食べよう!

ごぼう



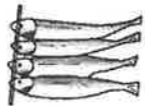
れんこん



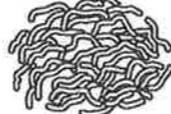
いか



こざかな
小魚



きりぼしだいこん
切干大根



6月は食育月間&環境月間です

毎年6月は「**食育月間**」です。この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取組が行われています。この機会に毎日食べている「食（食事の仕方や食料生産など）」について、家族で話し合ってみませんか。

また、毎年6月は「**環境月間**」です。そこで、食事での「もったいない」を考えてみましょう。



身の回りの「もったいない」を見直してみよう!

給食や家庭で、食べ物の「もったいない」を見直し、どうしたら食品ロスをなくせるのか、自分たちにできることを考えてみましょう。

好き嫌いせず、出されたものは残さず食べよう。

消費期限や賞味期限を確認し、無駄なく使い切ってしまう。

買い物に行く前に、家にある食材を確認しよう。

6月に給食で使用する主な野菜の産地は次のとおりです。(予定)

種類	主な産地
赤ピーマン	高知 宮崎
キャベツ	福岡 熊本 大分
根深ねぎ ねぎ	福岡 大分
麦	福岡

種類	主な産地
えのきだけ しめじ	福岡
もやし	福岡
人参	長崎
じゃがいも	長崎

種類	主な産地
にら	大分 熊本
オレンジ	アメリカ
たまねぎ	福岡 新宮町 古賀市
米きゅうり 小松菜 水菜	新宮町 古賀市