

みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとても大切です。よくかむと、よい効果がたくさんあるので、やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食品も食べましょう。



見直そう！かむことの大切さ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。さらに、文蔵小では6月を歯と口の健康月間としています。よくかんで食べることは、歯の健康にもよい効果があります。かむことの大切さをもう一度見直してみましょう。

かむかむクイズ

食べ物を食べる時、

一口何回かむとよい？



- ① 5回 ② 30回

正解は、給食室前の掲示を見てね。

かみごたえのある食べ物



大豆

いか



小魚

貝類



根菜類



週間中は、毎日かみごたえのある食材を取り入れた「かみかみ献立」です。また、食材やサラダの野菜の加熱加減をいつもより歯ごたえよく調理します。ご家庭でも、ぜひ実践してみてください。



6月は食育月間です



食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる(社会性)
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

旬の食材～とうもろこし～



とうもろこしは、6月～9月に旬をむかえる夏野菜です。鮮度が落ちやすく、収穫された時点から糖分がでんぷん質に変化し始め、甘みが薄れていってしまいます。

今月27日(金)の給食献立「蒸しとうもろこし」は、さいたま市緑区産の採れたて新鮮なものを使用します。「雪の妖精」という品種で、フルーツのように甘みがたっぷりの白いとうもろこしです。

当日は、3年生と5組の児童がとうもろこしの皮むき体験に挑戦をします。お楽しみに♪