

6月給食だより



志木市立宗岡小学校
令和6年度6月号

むしほ予防デー



6月4日は『むし歯予防デー』そして6月4日から10日までは『歯と口の健康週間』です。給食でも、よくかんで食べることの大切さを知ってもらおうと、6月5日の献立はしっかりかめる献立にしました。

かむことは他にもいろいろな効果があります。



☆むし歯を予防する ☆脳を活発にする
☆肥満をふせぐ ☆消化吸収をよくする



また、よくかむことは「よく味わう」ことにつながります。

食べ物をかんで味わうことで脳が食べていることを感じ、満腹感や消化・吸収につながっていきます。

かむことを意識して歯と体の健康に目を向けてみてください。

6月第3週は地場産物活用強化ウィーク

埼玉県では、6月と11月の第三週を『地場産物活用強化ウィーク』としています。

地元や県内産の食材や郷土食などについての理解を通してふるさとへの愛着を深めようという取り組みです。

そして、毎月19日は『食育の日』です。



6月・11月は「減らソルト」プロジェクト 強化月間です

志木市の現状
志木市では高血圧に関連する脳神経系の疾患で医療機関を受診する割合が毎年上位を占めており、県や埼玉県に比べ、収縮期血圧および拡張期血圧ともに基準値を上回る人の割合が高いことがわかっています。

減らソルトポイント
味噌汁、スープは具だくさんにして、汁に塩分が多くなるのを避け、具だくさんにすれば、汁の量を減らせます。

具だくさんの汁物⇒「減塩」で健康寿命を延ばそう！
志木市 健康政策課・志木市栄養士連絡会

志木市「減らソルト」プロジェクト

志木市では、6月と11月を **おいしく減塩！『減らソルト』プロジェクト強化月間** としているそうです。

毎月の献立表の減塩献立の日に減らソルトマークがついているのですが、知っていましたか？

学校だけでなく、志木市全体で、減塩で健康寿命を延ばそう！という取り組みです。

1年生そらまめのさやむき体験

5月8日、1年生がそらまめのさやむき体験をしました。そしてその日の給食でゆでそらまめを出しました。1年生のおかげで、むきたてのおいしいそらまめが食べられました。

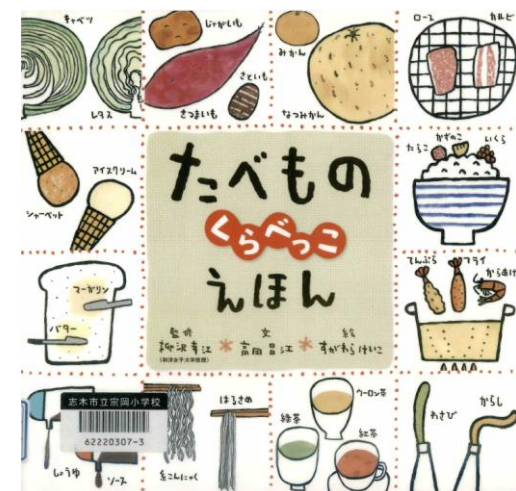


～栄養士のひとこと～

宗岡小学校の図書室に、こんなおもしろい本がありました！みなさん読んだことがありますか？たとえば

- ・キャベツとレタス、くらべっこ
- ・ロースとカルビ、くらべっこ

などが書いてあるのですが、みなさんわかりますか？とてもかわいい絵でかいてあるので、ぜひ読んでみてください！



☆ものしりメモ☆

給食の時、食器の置き方も気にしていますか？

ご飯は左・汁物は右・おかずは奥

です。正しく置くと安全に運ぶこともできます。

さらに、姿勢よく食べることができるので食べている姿がカッコよく見えますね。

