

# 給食だより

令和8年6月号  
佐倉市立下志津小学校

☆おうちのひとといっしょによみましょう。

6月15日は県民の日です。12日の給食には、県民の日メニューを取り入れます。千葉県の農産物や海産物を使用し、「ちばの恵み」を味わっていただきます。佐倉市産の米や農産物を給食で食べることによって、地元の食材を地元で消費するという「地産地消（千産千消）」「佐産佐消」について考える機会となればと思います。



## 6月は食育月間です

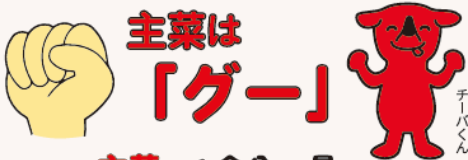
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



## 実践しよう！グー・パー食生活

食事は、「主食」「主菜」「副菜」をそろえて栄養バランスをとりましょう。さらに牛乳・乳製品と果物を1日1回食べると、より不足しがちな栄養が補えます。毎食、「主菜」はグーの量、「副菜」はパーの量をめざしましょう。

### グー・パーはおかずのおおよそのめやすです



主菜は「グー」

主菜の1食分の量はグーの大きさ厚さ2cmをめやすに！



\*グーのかたまりの大きさではありません！



グーは、手のひらと同じ大きさ

主菜になる食品は肉・魚・たまご・大豆



副菜は「パー」

副菜の1食分の量はパーにたっぷりをめざして！



片手の上になるくらい

副菜になる食品は野菜・海藻・きのこ・こんにやく





# 歯と口の健康週間 6/4～6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



歯を強くする

カルシウムが多い食品



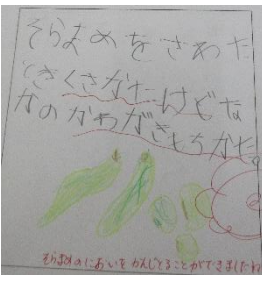
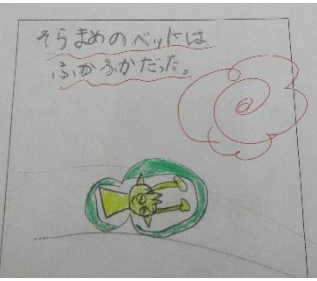
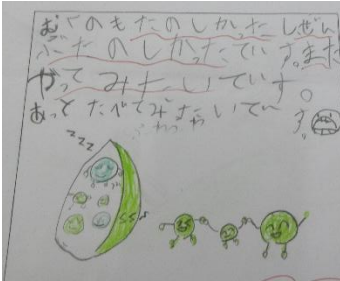
## 食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



## ☆空豆のさやむきをしました！

2年生の児童が空豆のさやむきを行いました。



むくのもたのしかったし、ぜんぶたのしかったです。またやってみたいです。あとたべてみたいです。

そらまめのベッドはふかふかだった。

そらまめをさわったときくさかったけどなかのかわがきもちよかった。

## ☆グリンピースのさやむきをしました！

1年生の児童がグリンピースのさやむきを行いました。

