

6月



# 給食だより



令和5年5月31日  
荒川区立第六日暮里小学校  
校長 島埜 秀男  
栄養士 佐々木 冬萌

## よくかんで 食べよう!

みなさんは食事の時、ひとくち何回くらいかんでから飲み込んでいるでしょうか？

さっそく、数えてみてください。10回未満の人はいませんか？近年、かむ回数の減少や、かむ力の低下が見られます。よくかむことで、どのようなよいことがあるのでしょうか？

6月4日～10日は歯の衛生週間です



☆かみかみメニュー☆

6月は、よくかむ食材をつかったメニューがです。

**肥満予防**  
よくかんで食べると、満腹感が得られ、食べすぎを予防!

**消化・吸収をよくする**

**虫歯を防ぐ**

**脳を活発に 記憶力アップ!**

よくかむことで、あごが動き、脳の働きも活発になるのです。つまり、よくかむことは、歯だけではなく、からだ全体にとってよいのです。

**おしらせ**

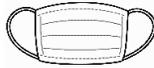
6月27日(火) ブックメニュー  
～11ぴきのねこと あほうどり～ より

6月28日(水) 1年生のとうもろこし皮むき

だ液がたくさんでることで、むし歯予防に!



**おねがい**  
給食当番の人は、マスクを持参ください。



6 / 5 (月)	6 / 6 (火)	6 / 7 (水)	6 / 8 (木)	6 / 9 (金)
かみかみサラダ ツナピラフ やさいスープ	あつあげのみそに たこめし さわにわん	まめあじのごまあげ だいずのいそに ごはん だいこんみそしる	めだいのムニエル やさいソテー ココアパン オニオンスープ	あげじゃがいもそぼろ さんしょくまめごはん すましじる
6 / 12 (月)	6 / 13 (火)	6 / 14 (水)	6 / 15 (木)	6 / 16 (金)
おひたし わかめごはん カレーにくじゃが	すいか なすとトマトのスパゲッティ いものたまねぎドレサラダ	ぶたにくのバーベキューソース もやしいため ごはん こまつなみそしる	コールスローサラダ ガーリックフランス ブラウンシチュー	あじさいゼリー マーボーどん ちゅうかスープ
6 / 19 (月)	6 / 20 (火)	6 / 21 (水)	6 / 22 (木)	6 / 23 (金)
アジフライ きりぼしちゅうかいため ごはん けんちんじる	ブラウニー ジャンバラヤ ポテトスープ	こうやどうふのたまごじ ごはん とんじる	いとかんてんサラダ ビーンズドック かぼちゃスープ	すいか ドライカレー えだまめサラダ
6 / 26 (月)	6 / 27 (火)	6 / 28 (水)	6 / 29 (木)	6 / 30 (金)
オレンジゼリー あんかけチャーハン あおなスープ	<b>ブックメニュー</b> かぼちゃコロッケ きんぴら ごはん もずくと豆腐のスープ	<b>1年生</b> とうもろこしかわむき とうもろこし やきそば かきたまじる	じゃがいもとズッキーニいため あげパン とうにゅうスープ	だいずとこざかなつくだに とりめし とびうおつみれじる