

6月給食だより

令和4年6月20日
倉敷市立第五福田小学校


6月6日から10日は

歯ッピー週間 (校内歯の衛生週間)



かむことと歯の健康には密接な関係があります。また、歯だけでなく健康な体づくりのためにも様々な効果があります。子どもの頃に、やわらかい食べ物ばかり好んで食べたり、よくかまずに飲み物で流し込むように食べたりしていると、あごの成長や歯並びに影響が出てきてしまうこともあります。日頃から、かむことを意識できるような食材を食事に取り入れながら、しっかりかんで食べましょう。

かむことのよい効果

<p>○消化がよくなる○ よくかむと、食べ物が小さくなって、胃の中に滞在する時間が短くなり、胃の負担が軽くなります。</p> 	<p>○むし歯予防になる○ よくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、口の中を酸性から元の状態に戻すことができます。</p> 
<p>○肥満予防になる○ よくかんで食べると、脳の「満腹中枢」が刺激されておなかがいっぱいと感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>○脳の働きがよくなる○ よくかんで、あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流量が増えたり、脳の働きが活発になったりします。</p> 

よくかんで食べる食べ物

よくかんで食べよう!

地産地消給食

6月17日(金)、倉敷市福田・連島地区の小学校で、岡山県や倉敷市産の地場産物を活用した統一の献立を実施しました。給食の時間には、学校栄養職員より「地産地消」について紹介しました。



すずきの塩焼き

小松菜とじゃこの炒め煮

ごはん

花切大根のみそ汁

季節にとれる食べ物は、農業などをあまり使わず、自然のエネルギーで作ることができるので安全!

その地域の人で消費する(食べる)こと

地産地消

いつ、どこで、だれが作ったものかわかるので、安心して食べることができる!

食材を運ぶ距離が短く、燃料が少なくてすむので環境にやさしい!

地域で野菜を作ったり、魚を捕ったりしてくれる人を応援することにつながり、地域を元気にすることができる!

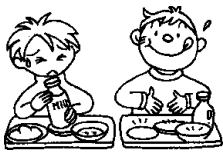
瀬戸内海の魚「すずき」を紹介しました。「すずき」は体が大きく成長すると呼び名が変わる出世魚です。

すずきは大きくなると呼び名が変わる出世魚

ヒカリゴ (5センチ) → コッパ (10センチ) → セイゴ (25センチ) → ハネ (30~40センチ) → スズキ (60センチ以上)

ビタミンAがたくさん!

残量調査 をしました

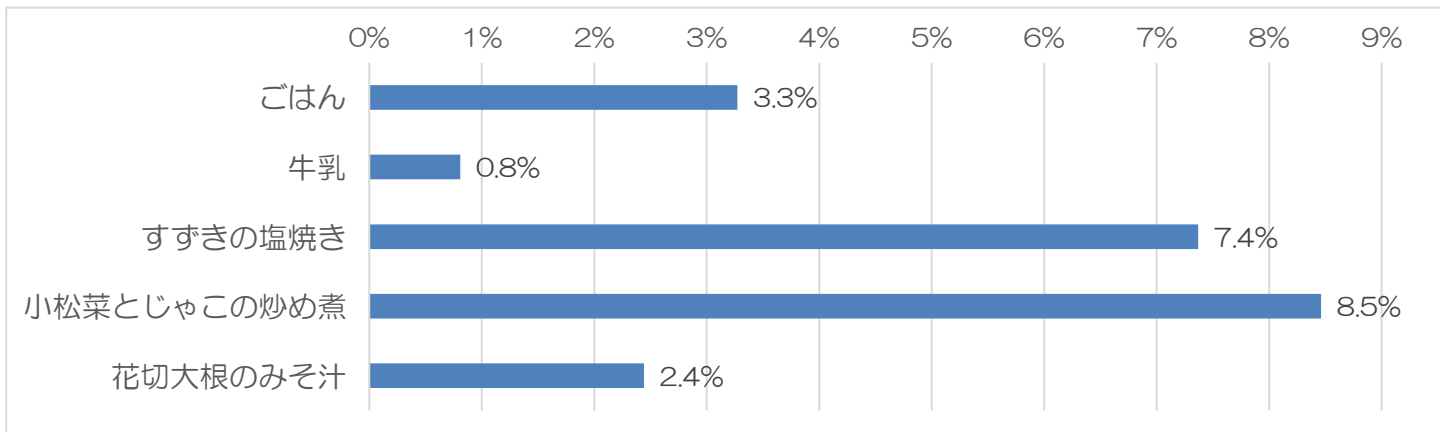
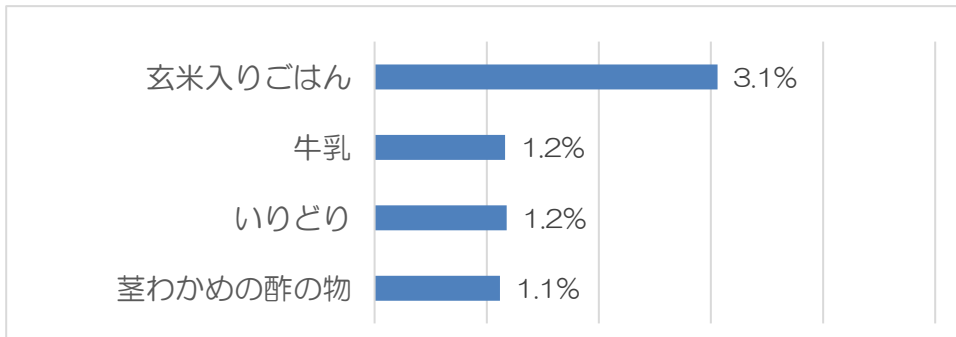
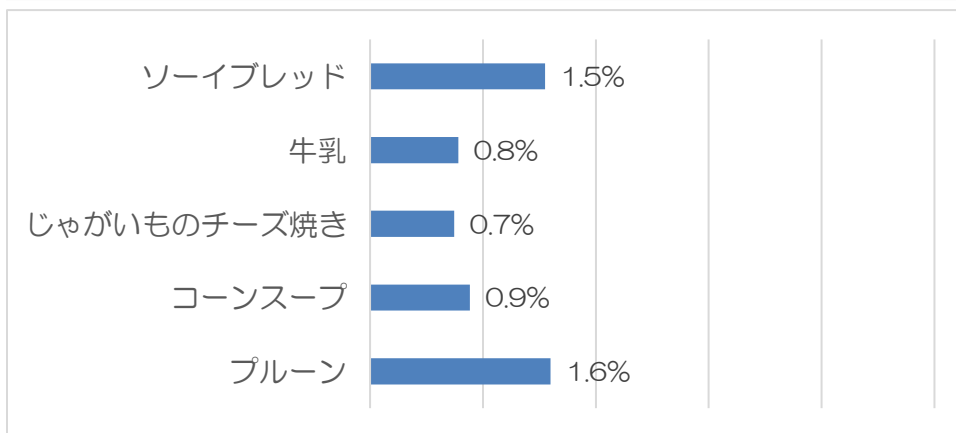
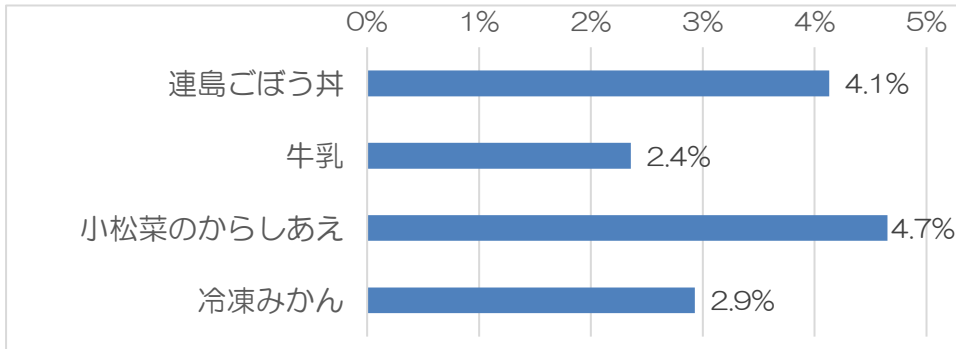


6月13日・14日・15日・17日に、残量調査を実施しました。調査結果をお知らせします(全量を100%として、食べ残した量の割合を算出しています。)

この調査は、倉敷市内の全ての小中学校で年2回実施しています。調査結果は、今後の献立作成の参考にしたり、健康教育に役立ってたりしています。

全体的にしっかりと食べることができており、特に14日は、ほとんど残菜がありませんでした。

しかし、ごはんや魚料理、和食の献立は、普段から残量が多くなりがちです。何でも食べて、元気な体を作りましょう！
また、苦手な食べ物もまずは一口、挑戦してみましよう！



7月の給食予定

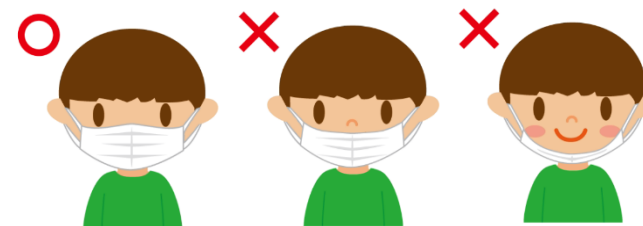
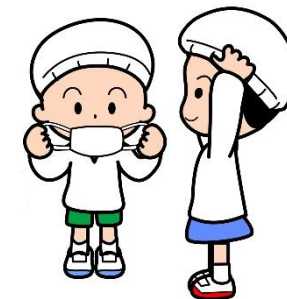
15日(金) 1学期給食最終日

※19日(火) 終業式は給食がありません。

※11日(月)から15日(金)はマイエプロンで給食当番を行います。給食当番が当たりましたら、エプロンの準備をよろしくお願ひします。

★ 保護者の方へお願ひ ★

マスクのゴムがゆるんで、きちんと鼻と口を覆うことができていない児童が見受けられます。また、給食帽子のゴムが伸びて、きちんと髪の毛を覆った状態でかぶりにくい児童も見られます。マスクや帽子のゴムがゆるくなっていないか、ご確認をよろしくお願ひします。



4日間の調査で、牛乳の残量は普段より少なかったです。特に調査最終日は、暑くなったからか、学校全体の牛乳の残量が約2本でした。この調子で牛乳をしっかりと飲みましよう！

