

# ぱくぱく北っ子食育通信

第3号

2025年5月発行

文責：丹波

6月の給食目標は……

はを じょうぶにする しょくじをしよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

よくかむと、からだに  
よいことがたくさんあるよ



よくかんで  
たべようね！



カルシウムで丈夫な  
骨と歯を育てよう！

たべすぎをふせぐ

よくかむと、のうのなかのまんぶくをかじるばしょがしげきされ、たべすぎをふせいでくれます。



むしばをふせぐ

よくかむと、だえき(つば)がたくさんです。だえきには、くちのなかのよごとをおとし、むしばをよぼうするはたらきがあります。



しょうかにやさしい

よくかむことで、たべものがちいさくなります。いやちようでしようかしくなります。



カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



目標は……  
ひとくち30回



はつおんがはっきり

よくかむと、くちのまわりのきんにくをつかうので、ただしくはつおんできます。ひょうじょうもゆたかになります。



のうのはたらきをよくする

よくかむことで、あごのまわりのきんにくやけっかんがしげきされて、のうがかっせいかします。



## 2年生：グリーンピースはかせになりました！

5月9日、2年生に給食で使用するグリーンピースのさやむきをしてもらいました。グリーンピースが成長する様子を学習したあと、よく観察しながら、ひとつひとついねいにさやむきをしてくれました。2年生のみなさん、ありがとうございました。



6月  
くまもとけん  
熊本県

100年フード味めぐり

～阿蘇たかな漬～



阿蘇高菜は、塩と唐辛子で漬物にして保存することで、年中食べることができます。漬物にして数日の新漬物は、



緑色が鮮やかで歯ごたえもよく、その時期にしか味わえない一品です。また、半年経った古漬物は、発酵が進み、酸味のある特有の味わいがあります。