給食だより

令和８年５月27日 NO.3
川崎市立白幡台小学校

新緑が美しく、過ごしやすい季節となりました。これから気温や湿度が高くなり、体調を崩しやすい時期を迎えます。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう。６月４日から６月１０日は「歯と口の健康週間」です。ご家庭でも、よくかんで食べることを意識してみてください。

// よくかんで食べよう

みなさんは、ひとくちで何回くらいかんでいますか？よくかんで食べることは、歯や口の健康だけでなく、体全体の健康にもつながります。食べ物を細かくすることで消化を助け、栄養をしっかり吸収しやすくなります。また、かむことであごの発達を助け、集中力を高める効果もあります。味わってゆっくりと食べることを心がけましょう。

よくかむコツ

- ひとくちの量を少なめにする
- 飲みこんでから次のひとくちを食べる
- 味や食感を楽しみながらゆっくり食べる

◎かむとよいこと

食べ物の消化を助ける	むし歯になりにくい	頭の働きがよくなる	食べ過ぎを防ぐ

６月の給食

給食目標「よくかんで食べる大切さを知ろう」
ねらい「よくかんで食べることの大切さを知る」
季節の食品
えだ豆　さやいんげん　キャベツ　きゅうり　新じゃが芋　ズッキーニ　トマト　にんにく
ピーマン　メロン　あじ
行事食　４日（木）　「歯と口の健康週間」
発芽米ごはん　赤しそふりかけ　とり肉とごぼうの甘辛あえ　みそ汁　牛乳
新献立　　１２日（金）　「切り干し大根とわかめのサラダ」「たまねぎドレッシング」
切り干し大根、にんじん、ホールコーン、わかめ、茎わかめを使ったサラダです。かみごたえのある食品を使用します。このサラダにみじん切りをしたたまねぎ、水、酢、砂糖、しょうゆを加えた手作りのドレッシングをかけていただきます。

献立表につきましては、市教委 HP もしくは「川崎市 LINE 公式アカウント」にてご確認いただけます。右の QR コードから市教委 HP にアクセスできます。