



# 6月 きゅうしょくだより

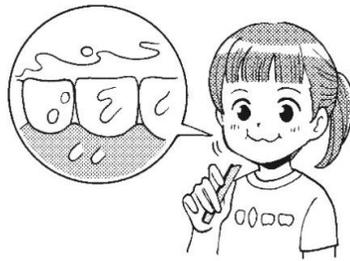
2023.6  
六会小学校

## 1年生がそら豆の皮むきをしました！

6月は「食育月間」です。給食では、歯の健康のために1日～7日の献立をよくかん  
で食べるカミカミメニュー、12日～17日はどのくらい食べているか計る食べ残し調べ、  
19日の「食育の日」には藤沢産の食材をつかったふじさわランチを予定しています。  
ご家庭でもぜひ、普通の食生活を振り返る機会にさせていただけたらと思います。

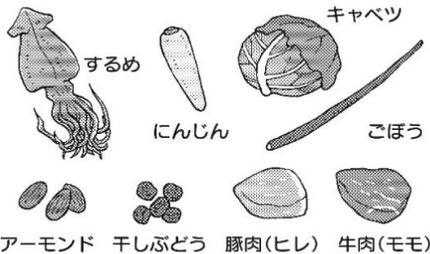
### 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して  
口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態にな  
ります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻  
す役割があります。さらに、口の中に残っている食べか  
すを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし  
歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・  
吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害な  
ものを減らしたりする働きがあります。



©少年写真新聞社2023

### かむ力をつける食べ物



アーモンド 干しぶどう 豚肉(ヒレ) 牛肉(モモ)

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維の  
しっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどう  
などの干物が、かみこたえのある食べ物です。こ  
れらは、単にかたいというだけではなく、口の中  
で小さくするために、何回もかむ必要があります。  
かみこたえのある食べ物を食事や間食に取り入れ  
て、かむ力をつけましょう。

### ゆっくりよくかんで 食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、  
満腹感が得られない食べ方です。これ  
では食べ過ぎてしまいがちです。時間  
に余裕を持って、ゆっくりよくかんで  
食べるように心がけましょう。また、  
一口の量を減らすと、全体の食事時間  
やかむ回数が増えるといわれています。

©少年写真新聞社2023

そら豆は香川県産の  
もので、とても立派  
なそら豆でした。



「そら豆の中って本当に  
ふわふわだ〜」  
「そら豆ってしめっている  
んだね」  
みんな、よく観察していま  
した！



「大きいでしょ！」  
「5粒はいっていたよ」  
などなど様々な声が上が  
りました。



むき終わっ  
た後は、そ  
ら豆の絵を  
かきました。

令和5年度  
食育講演会

### 台所から始めるSDGs

～持続可能な食べ方・暮らし方とは？今日からできる身近なSDGs～

講 師 女子栄養大学 教授 井元 りえ氏  
日 時 6月27日(火) 14:00～15:30  
開催方法 ハイブリッド開催 (Web80名、会場15名)  
申込期間 6月1日(木)～6月20日(火)  
申込方法 ①Web参加は藤沢市電子申請にて  
お申込み  
②会場参加は、電話・来所・FAXにて  
お申込み  
申込・問合せ 藤沢市健康づくり課  
電話(50)8430 FAX(50)0668



申込はこちら！



とり肉とごぼうのおこわ  
とうふスープ  
ゆでそら豆  
ぎょうにゅう  
の献立でした。



©少年写真新聞社2023



