

きゅうしょく
給食だより

2023年5月29日

ランチルーム 6月号

豊能町立ひかり幼稚園



よく噛んで食べよう!



年少組の給食が始まり、金曜日はランチルームもにぎやかになりました。
今月からは年少組の給食日も増えていきます。

年少組の給食ボランティアは2学期に入ってからお願いします。7月初旬に
日程調整のおたよりが出ます。今後も募集のおたよりが随時出ますので、無理
のない範囲でご参加いただくと嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。



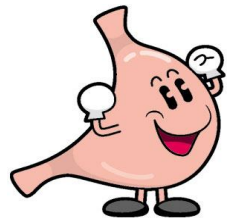
虫歯予防デー



6月4日は「む・し」の語呂合わせで「虫歯予防デー」とされてきたのが始
まりで、6月4日から10日までの1週間を「歯と口の健康週間」と定められ
ています。

虫歯予防デーにちなんで「よく噛むこと」がどれだけ大切かを紹介します。
かみごたえのある食べ物はひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

消化・吸収を助ける



よく噛むとだ液がた
くさん出ます。だ液
の消化を助ける成分
が食べ物と混ざり、
消化・吸収がよくな
ります。

満腹感が得られる



よく噛むと、脳の満
腹中枢が刺激され
て、「おなかがいっ
ぱい」と感じ、食べ
すぎを防げます。

虫歯予防になる



だ液には、食べかす
を落としたり、むし
歯がつくられやす
い酸性の状態をも
とに戻したりする
役割があります。

脳の働きが活発になる



あごの筋肉を動かすた
びに、周りの血管や神
経が刺激されて脳の血
流がよくなり、脳の働
きが活発になります。

今月の行事食 沖縄慰霊の日（沖縄料理）



6月23日は「沖縄慰霊の日」とされています。
太平洋戦争の沖縄戦が集結した日で沖縄県が制定した慰霊の日です。
給食では沖縄の郷土料理をいただきます。

～～ 献立 ～～

アーサー汁・・・アオサの入ったすまし汁
麩チャンプルー・・・混ぜ込みにしたものという意味で、麩や豆腐・
豚肉などを炒め合わせた家庭料理
クファージュシー・・・沖縄の炊き込みご飯

食育月間



6月は食育月間、毎月19日は食育の日となっています。
食べ物を大切に作る気持ちや食に関わる人々に感謝する
気持ちを持ち、味わって食べてもらいたいと思います。
食事の前に「いただきます！」食べ終われば「ごちそう
さまでした！」を言う事で食事の時間を意識できるので、
食事のあいさつをするように心がけましょう。



★ 年少組給食日・・・6月は12回 ★

6・13・20・27日 (火)
15・22・29日 (木)
2・9・16・23日・30日 (金)



加工食品などで、原材料の詳細が気になる方はご連絡ください