

給食だより

平成29年 6月号
さいたま市立鈴谷小学校



は けんこうげっかん 6月は歯の健康月間です！

☆1日と15日は「かみかみきゅうしょく」です。

よくかんで食べるとこんなにいいことがあるよ

- ・かみかみライス
- ・いかのかりん揚げ・
- ・玄米入りご飯
- ・かみかみ佃煮

★消化・吸収を助ける★

唾液がたくさん出て、お腹の動きがよくなります。

★肥満を予防する★

よくかんでゆっくり食べると満腹感を得ることができ、食べすぎを防げます。

★頭がよく働く★

よくかむと脳の働きがよくなります。



★味がよくわかるようになる★

よくかむことによって、食べ物の味がよくわかるようになります。

★歯や口の中の健康を守る★

唾液がたくさんでて、虫歯の予防になります。あごが発達します。

☆2日（金）2年生

♪そらまめのさやむき体験♪を予定しています。

全校分、22キロのそらまめを2年生にさやからとりだしてもらおう予定です。

ふかふかのベットも観察できるといいですね。むきたてのそらまめは、塩ゆでしてその日の給食に登場します。1人何粒くらいになるでしょうか。おたのしみに！

鈴谷小学校の図書館にも
そらまめの本がありますよ。



～給食のない日～

- 8日・・・1年生（遠足のため）
- 13日・・・6年生（遠足のため）



22日は なかよし給食です！

給食を自分のお弁当箱につめて、縦割り班で食べます。いつもとは違うお友達と、ピクニックのようにたのしい時間を過ごしてください。

～もちもの～

- ・空のお弁当箱・はし
- ・レジャーシート・水筒（中身は水かお茶）・手提げ袋

