



# 6月給食だより



令和6年6月号 群馬県立渡良瀬特別支援学校

じめじめした梅雨の季節がやってきます。梅雨は一年で最も雨が多くなり、気温も高くなるので、食欲が落ちたり、体調を崩す人もいられるかもしれません。手洗いやまわりの衛生に気をつけて、元気に過ごしましょう。



## ○今月の目標○ よくかんで食べましょう。

食事をあっという間に食べ終わってしまう人はいませんか？「よくかみましょう！」といいますが、なぜでしょうか？

- ①細かくなり、消化を助けたり誤嚥を防止したりする
- ②だ液がたくさん出て、口の中をきれいにする
- ③肥満予防になる
- ④食べ物の味がよくわかる
- ⑤あごを発達させる
- ⑥脳を発達させる などの理由があるからです。

## ○虫歯予防について○

6/4～6/10は歯と口の健康週間です。「6(む)4(し)」にちなんで始めました。歯は特に食べることと話すことに大きく関わっており、むし歯になるとこれらがスムーズに行えなくなることがあります。むし歯予防には、歯磨きや食生活が大切です。

## 6/4～6/10 歯と口の健康週間 歯・回の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。</p>
---	---	---	---

## ○給食の紹介○

### カムカムメニュー

6/14はカムカムメニューです。かみごたえのある食べ物を取り入れたメニューになっています。いつも以上にかむことを意識して食べましょう。

### 千葉県料理

千葉県は海に面した県で、昔から、あじ、いわし、さんまなどの魚がよくとれます。漁師たちはとれた魚を船の上で、みそと一緒に細かくたたき「なめろう」という料理を作りました。また、漁師たちは山に仕事に行くときは、なめろうをあわびのからに入れてもっていき、山小屋で蒸したり焼いたりして食べたそうです。山の家で食べた料理ということで、この料理を「山家焼き」というようになりました。「いわしの団子汁」は、いわしの団子が入った汁です。いわしの団子は、いわしの身をすり、みそやしょうが、ねぎで味を付けて作ります。

### 群馬県料理

群馬県の料理として、「すいとん」や「梅干しと枝豆のごはん」を提供します。すいとんは、食料が不足していたときの米の代用品である小麦を使った料理です。野菜を煮た汁の中に、小麦粉を水で溶いて、スプーンですくって入れたものを煮て食べます。また、群馬県は梅の生産量が全国で2位です。梅干しは梅を使って作ります。梅干しは塩をまぶして保管したり、しその葉で色をつけたり、干したりと何日もかけて作ります。

### ↓5/1は群馬県の料理でした。



### ↓5/2はこどもの白のお祝いメニューでした。

