



じめっと蒸し暑い季節になりました。6月になると「梅雨」に入り、雨の日が多くなります。湿度も気温も急に上がることもあるので、水分を上手にとって、元気に過ごしましょう。また、6月は**食育月間**です。給食を楽しみながら食べて、学んでいきましょう！

## ＼旬のそらまめ、グリンピース／

小学部の1,2年生が、生活科の時間で、そらまめとグリンピースを給食で使用する30kgすべてをむいてくれました！自分で皮をむくことで、青臭い匂いや、さやの中の様子などたくさん触って、観察することができました。



## 食育ってなに？なぜ食育は大事ななの？



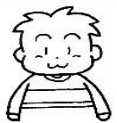
食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健康な食生活を実践できる力を育てることです。その経験の一つに給食があります。旬の食材に食べることで、触れること、いろいろな味を楽しむこと…どんな体験も食育になります。心も身体も健康に毎日を過ごすために、私たち一人ひとりが自分や家族の食生活を見直してみよう！



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



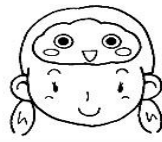
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

### ☆給食のない日☆

- 15日(土) 中学部 午前授業
- 17日(月) 小学部 代休
- 19日(水) 中学部 期末テスト

今月も季節の果物を献立にたくさんいれました！メロンやさくらんぼ、小玉スイカも登場します。新メニューも考えたので、感想を教えてくださいね！