家庭数配布

6月給食だより

2024年6月4日
町田市立南第三小学校
校　長　工藤　成

毎年6月は"食育月間"です。食育は学校、家庭、地域などと共に進めていくことが重要です。この食育月間に意識して取り組んでみませんか？

買い物や料理などいっしょに

食事を準備する

家族や仲間と食事する

行事食や地域の郷土

料理を味わう

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

よくかむとどんな良いことがあるの？

「よくかんで食べよう」と言われたことがある人は多いのではないでしょうか。なぜ「よくかんで食べよう」と言われているか知っていますか？6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」のため、今回はよくかむと良いことをいくつか紹介します。

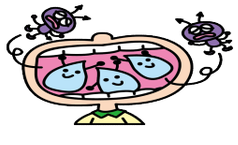
①消化を助け、栄養素の吸収が高まる

細かくかんだ食べ物はだ液と混ざることで飲みこみやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また、栄養素が吸収されやすくなります。

②食べすぎを防ぐ

よくかむことで脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。

③虫歯を防ぐ



よくかむとだ液が多く出ます。だ液には、口の中のよごれを落としたり、虫歯を予防するはたらきがあります。

給食レシピ つくってみよう

青のりビーンズ

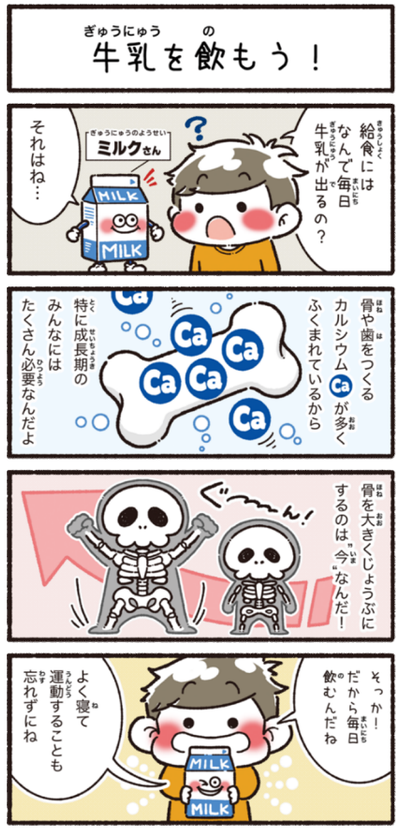
給食の人気のメニュー！青のりの代わりにカレーや黒こしょうなどを使っても合いますよ

《材料》
乾燥大豆……50ｇ
かたくり粉……適量
揚げ油……適量
塩……少々
青のり……適量

《作り方》
①大豆を洗い、一晩水につける。
②大豆の水気をきり、かたくり粉をまぶす。
③140℃の油で20分程揚げる。
★ポイント★
・低温でじっくり揚げる
・節分の豆くらいカリカリになるまで揚げる
④油をきり、豆が熱いうちに青のりと塩をまぶす。

梅雨の時期が近付いてきました。湿度や気温が高くなると菌などが増えやすくなり、食中毒の危険が高まります。対策をして食中毒を予防していきましょう。

☆ポイント☆
・手洗いをする　例）食べる前、料理の前
・なるべく早く食べる　例）料理を作ってから2時間以内
・適切に保存する　例）冷蔵庫に入れる、ラップをかける
・料理をつくるときは十分に加熱する



６月は牛乳月間です。
毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。

保護者の方へ

【学校給食費の納期限（口座振替日）】

6月分（2期）の学校給食費の口座振替日は、7/1（月）です。納期限の前日までに口座への入金を忘れないようお願いいたします。

1期		2期	3期	4期		5期	6期	7期	8期	9期	
4月分	5月分	6月分	7月分	8月分	9月分	10月分	11月分	12月分	1月分	2月分	3月分
5月31日		7月1日	7月31日	9月30日		10月31日	**12月2日**	12月25日	1月31日	2月28日	

「5月 給食だより」に掲載いたしました11月分（6期）の納期限が誤っておりました。お手数おかけしますが再度ご確認のほどよろしくお願いいたします。