



6月

# 給食だより

令和4年 6月  
墨田区立第三吾嬬小学校

6月4日から10日は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯(永久歯)は一生使います。

いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけてほしいと思います。



## 水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。

夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



## 加熱してもおいしい！ きゅうり

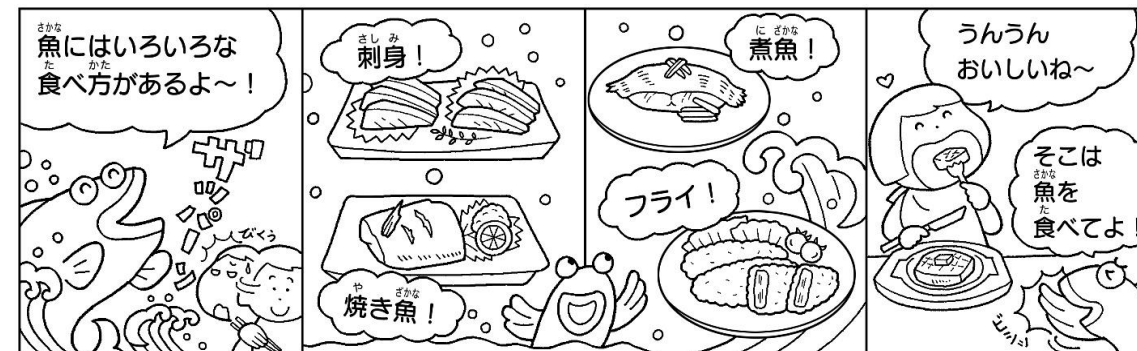


日本では、きゅうりは生のまま食べることが多い野菜ですが、炒めてもおいしく食べられます。

さっと炒めて、みずみずしさを残し、中国風や韓国風の味つけにしてみましよう。

## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？  
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



## いろいろあるよ 魚料理

魚は刺身やたたき、焼き魚、煮魚、フライ、ムニエルなど、調理方法や味つけによっていろいろな料理があります。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。

## 食べているのはどの部分？

| 花・つぼみ  | 実    | 葉      | 茎      | 根    |
|--------|------|--------|--------|------|
| ブロッコリー | トマト  | レタス    | アスパラガス | ごぼう  |
| カリフラワー | きゅうり | ほうれんそう | たけのこ   | だいこん |
| みょうが   | ピーマン | にら     | れんこん   | にんじん |

※だいこんは、根を食べる野菜に分類していますが、側根がなく葉に近い部分は葉です。

## さけは赤身魚？ 白身魚？

さけは白身魚です。さけの身のピンクや赤などの色は、えさとなるえびのアスタキサンチンという色素成分によるものです。赤身魚の身の色は、ミオグロビンという色素成分が関係しています。



※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。



