

# きゅうしょくだより 6月号



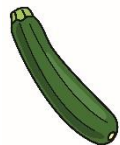
もうすぐ梅雨の季節になりました。梅雨とは1年の中で雨がもっとも多い時期のことです。約30日前後雨が降ったり曇ったりの天気が続きます。これから始まる暑い夏の水不足を解消してくれたり、野菜やくだものものの成長をそくしんしてくれるのです。梅雨のおかげでおいしい野菜が食べられるのですね。



6月は、「食育月間」です。食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、子供の時期の食生活は、生涯を通して健康づくりの基礎となります。この機会に、ご家庭でも、普段の食生活を振り返ってみましょう。



## 今月使用予定の地元食材



米・人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・小松菜  
切干し大根・さやいんげん・モロッコいんげん・トマト  
ピーマン・にんにく・ズッキーニ



◎夏が近くなり、ピーマンやトマトなどの夏野菜が登場するようになります。夏野菜は水分が多いので、体温を下げるはたらきがあります。暑い夏を乗り越えるのにぴったりの食べ物です。

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べると、良いことがたくさんあります。

### 消化を助ける

食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が入っている）とよく混ぜて胃に送られます。



### 脳の働きを良くする

あごの筋肉を動かすと、顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって、脳の働きが活発になるといわれています。



### むし歯を予防する

だ液には食べかすをとるなど、口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむと、たくさんだ液が出ます。



6月21日（火）  
冷凍みかん

## 今月のフルーツ給食

昨年度の冬に収穫した紀の川市産の温州みかんを凍らせたものです。