

給食だより 6月号

令和6年5月31日
大田区立東糀谷小学校
校長 菊原 寛之
栄養士 三枝 伸世

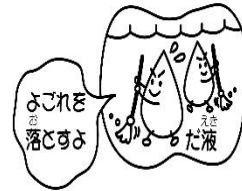
平素より本校の教育活動に御理解と御協力をいただきありがとうございます。
今年も梅雨の季節がやってきました。湿度が高く過ごしにくいですが、暑い夏に向けて体調を整えて行きましょう。また、6月4日(火)～10日(月)は、「歯と口の健康週間」です。いつまでも自分の歯で楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



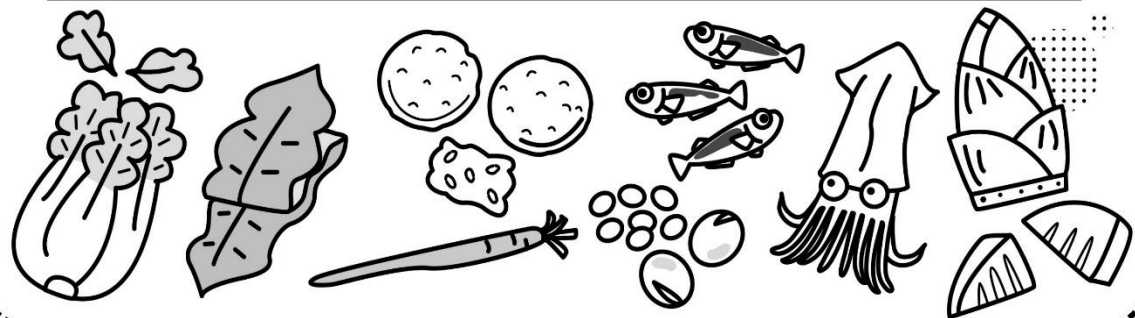
よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯の修復を助けたりして、むし歯を予防するはたらきがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうを作ります。歯こうの中の細菌が糖分を酸にかえて歯を溶かすことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

こんな食べ物でかみかみ運動!

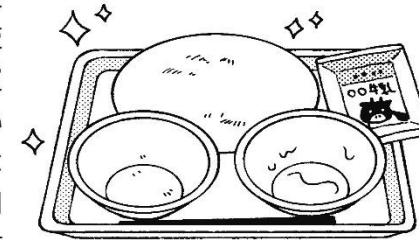


環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。



©少年写真新聞社2024

東糀谷小のある日の給食の残菜量が30kg ありました。これは、みんなであと一口だけ頑張って食べられたら残菜0に出来る量です。みんなで、分ければ一口。それなら頑張れそうな気がしませんか？
すぐに始められる食品ロス削減に、あと一口だけ無理のないように食べてみましょう。

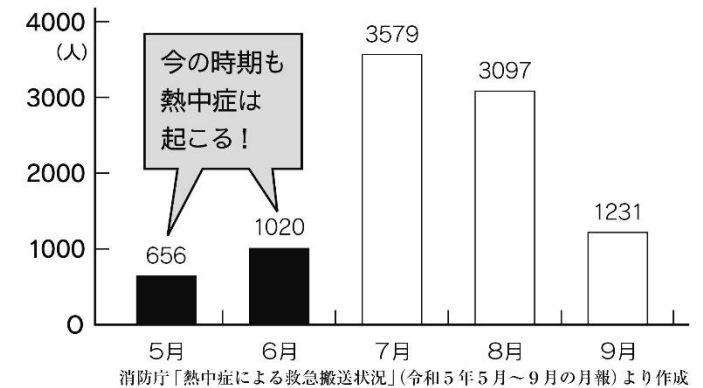


暑さに慣れていない時期の熱中症に注意!

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)



消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

©少年写真新聞社2024

