

給食だより 6月号

令和7年5月30日
大田区立池上小学校
校長 平林 里美
栄養士

梅雨の気配が近づいてきました。この時期は気温と湿度が高く、食中毒を起こしやすい時期です。食事の前にはせっけんでていねいに手を洗いましょう。またハンカチは毎日清潔なものに取り換えましょう。

6月4日～10日 歯と口の健康週間

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、食べる、話す、笑うなど、私たちが生き生きと健康な生活を送る上で重要な役割を果たしています。歯と口の健康を保つためには、ていねいに歯を磨くこと、そしてよくかんで食べることが大切です。一口30回を目標によくかんで食べることを意識しましょう。

よくかむと口の中では…



- ① 食べ物がすりつぶされる
- ② だ液(つば)がたくさん出てくる

→食べ物が体に吸収されやすい形に変化する「消化」が始まる

だ液(つば)のはたらき

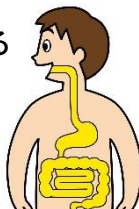
◎ 味を感じやすくする
唾液により味の成分が分解されて舌で感じやすくなる

◎ 食べ物を飲み込みやすくする
かむことで細くなった食べ物がだ液により1つの塊になる

◎ 歯の病気を予防する
・ 虫歯菌をやっつける
・ 歯の汚れを洗い流す
・ 歯を再石灰化する

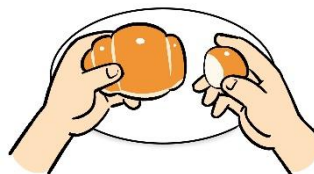


◎ 胃や腸の働きを助ける
口→胃→腸の順で食べ物を吸収しやすい状態に分解する(消化)



よくかむためのポイント

◎一口の量を意識する

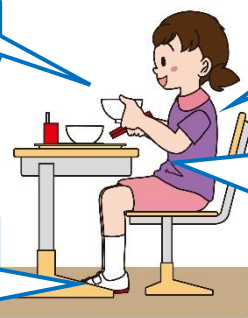


口の中がいっぱいにならないように、食べやすい大きさにしてから口にのける

◎いい姿勢で食べる

食器を持つ

足の裏を床につける



背筋をピンと伸ばす

机とお腹の間はグー1つ分

水分補給をこまめにしよう

ヒトの体の半分以上は水分でできています。気温が上がると体温を調節するために汗がたくさん出て体の中の水分が減り、熱中症になる危険性があります。熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいるうちに体の調子が悪くなってしまうことで、頭痛やめまい、吐き気などの症状が出ます。熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給をすることが大切です。

◎いつ? 1～2時間に1回(特に寝る前、朝起きた時、運動の前後)

◎どれくらい? コップ1杯分くらい

◎何を飲む? 水やお茶

6月12日 1年生そら豆のさやむき

1年生は、6月12日(木)の1時間目にそら豆のさやむきをします。給食で使用する食材を扱います。エプロン、マスク、三角巾を忘れずに持ってきてましょう。

★1年生保護者の方へ★ エプロン、三角巾、マスクのご用意をお願いします。