

# \* 給食だより \*

令和5年5月31日  
大田区立南六郷小学校  
校長 島村 博

まもなく梅雨の季節ですね。この時期は湿度が高くなるうえ、夏に向けて気温も上がり、食中毒の原因になる細菌が繁殖しやすい環境になります。しっかり手洗いを行い、清潔なハンカチの用意も忘れないようにしましょう。


6/4~10は  
歯と口の  
健康週間です

## 「かむこと」について考えてみましょう

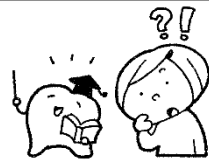


みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかりかんでおいしく味わうために、とても大切です。よくかんで食べることは、いろいろな良い効果があります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食品も積極的に食べましょう。

## よくかむことの効果

<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p> 	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

## 給食では・・・



野菜類や豆類・海藻類・小魚など、かみごたえのあるメニューがまんべんなく入るよう、献立を組み立てています。ご家庭でもぜひ、「かむこと」を意識してみてくださいはいかがでしょうか。



歯と口の健康週間にちなみ、6/6（火）の献立はカルシウムを多く含む食品を使った「カルシウム強化メニュー」です。この日のメニューをすべて食べると、1日に必要なカルシウムの7割を摂取（中学年換算）できます。



**1年生がグリンピースの  
さやむきを行いました！**

5月18日（木）に、1年生全員で8キロのグリンピースのさやむきを行いました。



さやの中には豆  
がぎっしり！



給食室で洗って  
調理したものが  
ごはんの中へ。



グループごとに  
協力してむき  
ました。

かつどう かんそう  
**活動の感想**

《1組》

いいにおいがしておいしそうだった。  
豆がつるつるしていた。  
(豆が) 10個入っていてうれしかった。

《2組》

緑色がきれいで心があたたかい気持ちに  
なった。  
さやがポキッと鳴ったところがよかった。



グリンピースが苦手な児童も「おいしい」と食べていました。  
1年生のみなさん、どうもありがとう！！



**6**月は食育月間



毎年6月は、内閣府によって定められた「食育月間」です。国、地方公共団体等が協力して食育を推進していくための月間として、全国で様々な取り組みがされています。

南六郷小学校では6月～2月に「食育指導日」を設け、主に食事のマナー（正しい姿勢やはし使い等）について、給食時間を活用して学習します。

月	内容	月	内容
6月	食事の姿勢	11月	はし使い
7月	食器の配置	12月	食事のあいさつ
9月	食器の持ち方	1月	食べ方
10月	はしの持ち方	2月	食べる量

