

* 給食だより *

令和6年5月31日
大田区立南六郷小学校
校長 小沼 一実
栄養士

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

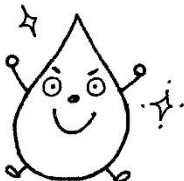


みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかりかんでおいしく味わうために、とても大切です。よくかんで食べることは、いろいろな良い効果があります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食品も積極的に食べましょう。



よくかむことの効果



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。		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。	
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。		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。	

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入るよう、献立を組み立てています。ご家庭でも機会をみて、これらの食材を取り入れてみてください。



歯と口の健康週間にちなみ、6月4日（火）の献立は「よくかんで食べたい食材を使った献立」です。小魚・いか・ごぼう・たけのこなどを使います。この日だけでなく、普段からよくかんで食べることを意識できるとよいですね。



1年生がグリーンピースの さやむきを行いました！

5月17日（金）に、1年生全員で6キロのグリー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！

グループごとに
協力してむき
ました。



給食室で洗って調理
したものをごはんの
中へ入れました。



当日の感想など

- ・さやの中に豆が8個入っていたよ。
- ・おいしそう！
- ・グリーンピース、食べられたよ！（1年生より）

- ・私たちも1年生のときにやったよ。
- ・今日は1年生がむいてくれたんだね！
- ・おいしかったよ！（2～6年生より）



この日のグリーンピースごはんの残りはわずかでした。
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、給食時間を利用して学習します。ご家庭でも話題にいただけると幸いです。

月	内容	月	内容
6月	食事時の姿勢	11月	はし使いのマナー
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	正しい食べ方
10月	はしの持ち方	2月	食べる量

