

# 6月 給食たより

令和5年5月31日(水)  
大田区立六郷小学校  
校長 伊藤 均  
栄養士 中村 信江

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



©少年写真新聞社2023

## 「早食い」や「だらだら食べる」はやめよう！

早食いは、かむ回数が少なくなり、むし歯を防いでくれる唾液が出にくくなります。また、かむ回数が少ないと満腹感が得られず、食べ過ぎてしまいがちです。ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。

反対に、だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中が酸性にかたむくので、歯の表面が溶けて、むし歯になりやすくなります。

早食いしがちな人は一口食べるごとにしを置くなどしてよく噛んで食べるように、だらだら食べしがちな人は時間を決めて食事に集中するくせをつけるようにしましょう。

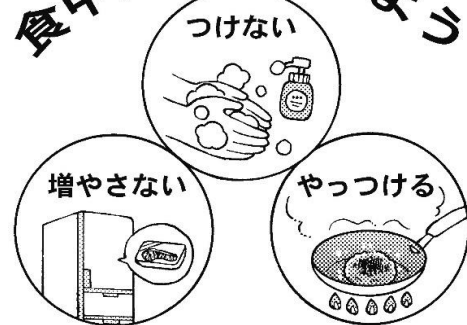


給食は15~20分を目安に食べましょう。



©少年写真新聞社2023

## 食中毒を予防しよう



©少年写真新聞社2023

### \*つけない

手は、きれいに見えても汚れています。せっけんで手を洗い、きれいなハンカチやタオルで手をふきましょう。

### \*ふやさない

肉や魚などの生ものは常温に放置せず、すぐに冷蔵保存しましょう。麦茶を水筒に入れることがありますが、麦茶は雑菌が増えやすいので、氷を入れて低温を保つことや作ったその日のうちに飲むことを心がけましょう。

### \*やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するため、加熱は最も効果的な殺菌方法です。加熱が不十分で食中毒が発生する例も多いので、中心部までしっかり加熱されているか確認しましょう。

### ◎6月9日(金)

1年生が授業でそらまめのさやむきをします。絵本の「そらまめくんのベッド」に出てくるそらまめのベッドがどんなふうになっているのか、実際にさわって体験します。むいてもらったそらまめは、給食室で洗って塩ゆでして提供します。



©少年写真新聞社2022

# 献立表

6月の目標 手をきれいに洗いましょう。

栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。

日	曜日	献立名	栄養価	日	曜日	献立名	栄養価
1	木	豚たま丼 牛乳 磯和え すまし汁	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g	16	金	ごま豆乳担々麺 牛乳 野菜とハムの中華和え 牛乳寒天	エネルギー 644 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.5 g
2	金	ホットドッグ 牛乳 フライドポテトサラダ りんごゼリー	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 1.5 g	19	月	みそうどん 牛乳 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め 果物	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.3 g
5	月	アスパラクリームスパゲッティ 牛乳 こんにゃくサラダ 果物	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 1.9 g	20	火	じゃこと小松菜のチャーハン 牛乳 焼き春巻き 白菜と豆腐のスープ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.8 g
6	火	六穀ごはん 牛乳 魚のおろしポン酢かけ 新じゃが芋のそぼろ煮	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g	21	水	バターチキンカレーライス 発酵乳 コーンサラダ 果物	エネルギー 674 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
7	水	ココア揚げパン 牛乳 キャベツと鶏団子のトマトスープ ごまドレサラダ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.7 g	22	木	五目おこわ 牛乳 ふくさ卵焼き みそ汁	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g
8	木	ピラフ 牛乳 揚げ魚のトマトソースかけ フォーのスープ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.9 g	23	金	はちみつレモンパン 牛乳 チキンシュニツェル ツナサラダ ABCスープ	エネルギー 675 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.5 g
9	金	混ぜ込みピビンバ 牛乳 ワンタン風スープ ゆでそら豆	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	26	月	バエリア 牛乳 ミネストローネ バスク風チーズケーキ	エネルギー 690 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.1 g
12	月	梅わかめごはん 牛乳 鱈の南蛮漬 かみなり汁 あじさいゼリー	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.3 g	27	火	ジャージャー麺 牛乳 レタスとたまごのスープ 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g
13	火	玄米ごはん 牛乳 のりとひじきの佃煮 焼き魚 みそけんちん汁	エネルギー 522 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.0 g	28	水	ガーリックチーズフランス 牛乳 ハンガリアンシチュー コールスローサラダ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.0 g
14	水	もやしのピリ辛丼 牛乳 油揚げと野菜のごま和え 豆腐の中華スープ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.2 g	29	木	チンジャオロース丼 牛乳 卵入りチゲスープ みかんソーダゼリー	エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
15	木	バターロールパン 牛乳 ポテトコロッケ ハニーサラダ 根菜とベーコンのスープ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 34.3 g 食塩相当量 3.6 g	30	金	ごはん 牛乳 鱈のねぎソースかけ もやしの酢醤油和え 豚汁	エネルギー 598 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g