



令和6年5月31日
大田区立多摩川小学校
校長 福地 伸

梅雨時は気温や湿度が上がり、食欲が落ちやすい時期です。また、暑さにまだ慣れておらず、運動会の疲れも出てくるので、熱中症の危険も高まります。バランスのよい食生活をこころがけ、元気に6月を乗り切りましょう。

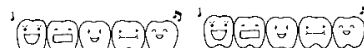
6月4日から10日は歯と口の健康週間です



今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。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、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

6月4日から7日は、歯と口の健康週間に合わせて、健康な歯をつくる「カルシウム」が豊富な食材をつかった給食や、強いあごをつくるかみごたえのある給食を出します。

- ◆4日：海藻サラダ…海藻や大豆製品は実は、カルシウムの多い食品です。
- ◆5日：ジョア…1日分のカルシウムとビタミンDが入っています。いかはかみごたえのある食材です。
- ◆6日：ごまは大さじ1杯（約10g）で牛乳半カップ分以上のカルシウムがとれます。
- ◆7日：骨ごと食べられるじゃこなどの小魚は、カルシウムが豊富な食材です。いりどりには、根菜などかみごたえのある食材がたくさん入っています。



おおたの未来づくり～「減塩」を意識した食生活～

塩分をとりすぎると、体は濃くなった塩分濃度を薄めるために、水分を多くため込みます。その結果、むくみや高血圧になります。高血圧になると、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病などの命にかかわる病気を引き起こしやすくなります。

こどものうちから薄味に慣れておくことは、将来の健康を保つためにとても重要です。多摩川小学校では今年度、6年生の家庭科学習や給食の献立等を通して「減塩」に取り組んでいます。

★今月の減塩献立★

6月20日 ごはん
牛乳
鶏肉の塩麴焼き
ごま和え
なすと油揚げのみそ汁

★塩麴は肉や魚のたんぱく質をうまみ成分のアミノ酸にかえる働きがあります。少ない塩分でもおいしく食べられるようにしています。

★ごまの香ばしい風味で薄味でもおいしく食べられます。

★うまみの出る油揚げとえのきたけを入れ、いつもよりだしも多めに使ってみその量を減らしています。

6月11日は「入梅」です

梅雨に入ることを「入梅」といいますが、農作業をする上で梅雨入りを知ることはとても重要なので、雑節（ざっせつ）のひとつになりました。

梅雨と同様に、ちょうど梅が実る頃だから「入梅」と名付けられました。また、この頃は、特にいわしがおいしいと言われており、この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」と呼ばれています。給食では、入梅の日にはいわしのかば焼き丼と梅おかか和えをつくります。

