



給食だより 6月号

令和7年5月30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10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：パセリライスのチリコンカンかけ…大豆やいんげん豆を使って、かみごたえのある献立にしました。
- ◆ 5日：変わりマーボー丼…豆腐の代わりに揚げた高野豆腐を使っています。
- ◆ 6日：小松菜はふりかけに、切り干し大根はサラダにしています。
- ◆ 9日：中華風あえものは、きゅうりとだいこんを厚めに切って、かみごたえのある固さにゆでています。
- ◆ 10日：チャーハンにちりめんじゃこ、しゅうまいにひじきを入れています。

よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

消化を助ける

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

肥満を予防する

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

6月11日は「入梅」です



暦の上で梅雨に入ることを「入梅」といいます。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竜田揚げを作ります。

