

食育・給食だより 6月号



令和7年6月10日
大田区立梅田小学校
校長 中村 一裕
栄養士 広瀬 智子

歯と口の健康週間について

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。期間中、給食では、かみごたえのある食品や、歯を丈夫にするカルシウムなどの栄養素が豊富な食品を取り入れた献立を実施しました。ご家庭でも丈夫な歯になるようかみごたえのある食品を取り入れていただけたらと思います。

6月4日
白ごまきなこトースト
牛乳
チリコンカン
ツナサラダ



6月5日
玄米ごはん
ひじきとゆかりのふりかけ
牛乳
ししゃもの磯辺揚げ
豚肉とじゃがいものピリ辛煮

こどもの頃からよくかむ習慣を身に付けることで、歯やあごが丈夫になるだけでなく、様々な良いことがあります。かみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後は歯磨きをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血液量が増え、脳が活性化します。	よくかむと、だ液が出て食べ物の飲み込みや消化・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。

食中毒に注意！

梅雨の時期は、気温が高く、湿度も上がってじめじめとする季節です。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きが活発になり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒は、嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守り、しっかりと予防しましょう。

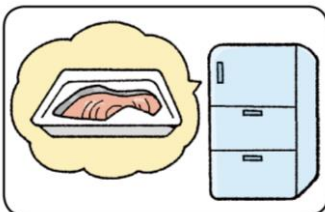
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



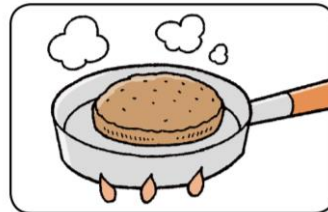
手には雑菌がたくさんついているので、石けんでしっかり手を洗います。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきります。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までしっかり加熱します。

食育の取組を紹介します



* 1 年生 グリンピースのさやむき *

5月23日(金)に、1年生が全校分の給食に使うグリンピースのさやむきをしました。給食の食材に触れる体験を通して、料理に使われている食材を身近に感じ、食べ物を大切にする気持ちや残さず食べようとする意欲を高めることがねらいです。1年生からは、「さやむき、楽しかった!」「グリンピースは苦手だったけど、食べられた!」などの声を聞くことができました。このような体験を通して、食への興味関心を高め、好き嫌いなく給食を食べられるようになってほしいと願っています。



はじめに、クイズを通してグリンピースや食材の旬について学びました。

グリンピースの手触り、さやが開く音、香りなどを体感した後、実際にグリンピースのさやむきに挑戦しました。



何粒入っているかな?

6粒! 8粒! それぞれ粒の数が違うことに驚いていました。

むいてくれたグリンピースは、米と一緒に炊いて、グリンピースごはんになりました。ほくほくとしたおいしいグリンピースごはんになりました。



~この日の献立~
グリンピースごはん・牛乳
ししゃものごま揚げ・新じゃが芋の肉じゃが煮



グリンピースが苦手な子も「いつもよりおいしい!」「良い香り!」などたくさんの声があり、おいしそうに食べてくれました。

