

給食だより 6月号

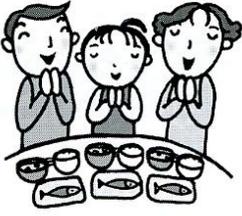
令和7年5月29日
 台東区立大正小学校
 校長 石原 淳
 栄養士 横山美由紀

いよいよ梅雨の季節がやってきます。

これから夏にかけ、じめじめして湿度が高くなり、体の抵抗力が落ちてきます。体調を崩しやすくなりますので、規則正しい生活を心掛けて過ごしましょう。また梅雨から残暑明けまでは、食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には特に気を付けましょう。

6月は『食育月間』です！

毎月19日は『食育の日』、毎年6月は『食育月間』です。毎日の食事は、子供の健康づくりに大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく、豊かな心や社会性を育み、自分で判断して生活できる大人になるためにも、食育が果たす役割には大きなものがあります。

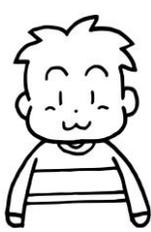
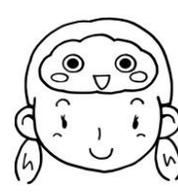
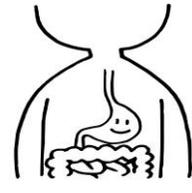
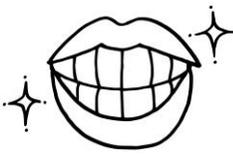
<p>食育月間</p> <p>ふり返って みよう！ 毎日の食生活</p>	<p>1</p>  <p>朝、昼、夕の3食を しっかり食べていま すか？</p>	<p>2</p>  <p>好ききらいしないで 食べていますか？</p>	<p>3</p>  <p>できるだけ家族そろ って食卓を囲んでいま すか？</p>
<p>4</p>  <p>食事の準備や後片付け をお子さんと一緒にさ れていますか？</p>	<p>5</p>  <p>「いただきます」「ごち そうさま」のあいさつ をしていますか？</p>	<p>6</p>  <p>家庭や地域で受け継が れてきた料理を作って 食べていますか？</p>	<p>7</p>  <p>食品を買うときには よく表示を見ていま すか？</p>

6月4日～10日は歯と口の健康週間

「むし歯予防デー」は昭和3（1928）年に日本歯科医師会が6月4日の日付「6（む）4（し）」にちなんで実施されている歴史の長い取り組みです。

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。

食べ物をよくかむことは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

<p>ひまんよぼう 肥満予防</p> 	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p> 	<p>しょうかきゅうしゅう たす 消化吸収を助ける</p> 	<p>ばよぼう むし歯予防</p> 
<p>よくかむと脳のなか の満腹中枢が刺激 されて、食べすぎを 防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動か すことで脳の血 流量が増え、脳を 活性化させます。</p>	<p>よくかむとだ液が 出て、飲み込みや 消化吸収を助け ます。</p>	<p>かむことによって 出た液の働きで むし歯を予防しま す。</p>

給食では、よくかんで味わってもらうために工夫をしています。

- ・かみごたえのある野菜、海そう、豆などを積極的に取り入れています。
- ・具材を大きめに切りそろえています。
- ・サラダやおひたしなど野菜はかためにゆでています。

よくかんで食べよう！

むし歯を防ぐ食生活で8020

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくものです。年をとっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

