

# 6月 給食だより



平成29年5月31日  
 調布市立多摩川小学校  
 校長 安藤 力也  
 栄養士 陣内 夏子

運動会も終わり、そろそろ梅雨に入りますね。ジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、体調をくずしやすい時期です。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて健康管理には十分気を付けましょう。湿気の多いこの季節は、食中毒にも注意が必要です。御家庭でも食中毒菌を「**つけない・ふやさない・やっつける**」ように御注意ください。また、手洗い・うがいなどの習慣を身に付けましょう。



## 食中毒 予防の



## ～6月4日～10日「歯と口の健康週間」～

よくかんで食べることは、体にいい効果がたくさんあります。「かむ力」をつけることや、歯を丈夫にすることが大切です。歯を丈夫にするのに欠かせない栄養素「カルシウム」。小学生期は歯を作る働きが盛んになるため、カルシウムを食事から十分に摂る必要があります。よくかむことを意識し、歯の栄養を考えた食事を心がけましょう。

### かむことの効果

#### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

#### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

#### ◇脳を活性化して、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

### カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。

牛乳・乳製品、小魚、青菜  
 大豆・大豆製品など



### 6月は食育月間です

食育とは、「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること（食育基本法より）」です。「食を通じたところからだの健康づくり」として、身近な「食」について振り返ってみましょう。

#### 6月8日(木) 空豆

1年生が生活科の授業として空豆のさやむきをしてくれます。実際に食材にふれることで、「食」への興味・関心が高まります。塩ゆでにして、素材の味を味わいます。

#### 6月13日(火) ばばばあちゃんのむしぱん

(ブックメニュー「ばばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしぱんのまき」より)  
 多摩川小では、本に出てくる料理を実際に給食でも出す「ブックメニュー」の取組を行っています。今回はばばばあちゃんシリーズの『むしぱんのまき』という本です。ばばばあちゃんはむしぱんに入れる具をいろいろかえて楽しみながら作っています。給食室でも、ばばばあちゃんに負けないようおいしいむしぱんを作ります。

6月8日(木)の  
 空豆は、1年生が  
 さやむきをして  
 くれます。

### 給食室より…

6月は食育月間です。いつもの食生活を振り返り、食事内容や食べ方について考えてみてください。おいしく楽しく食べるようにしましょう。

～今月の給食目標～  
 よくかんで食べよう

