



きゅうしょくだより

令和 6 年 5 月 31 日
荒川区立峡田小学校
校長 松本 典之
栄養教諭 馬場 みき

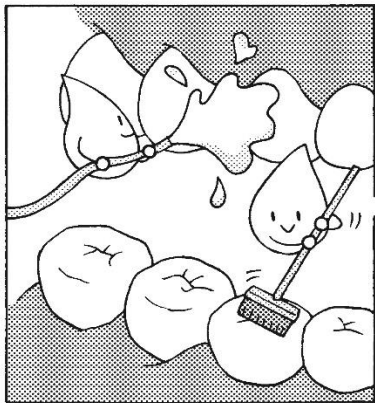
暑い日が増えてきました。体が暑さに慣れていないと、熱中症になるリスクが上が
るそうです。適度な運動や、湯船につかって体を暑さに慣れさせることでリスクを下
げることができるようです。ぜひやってみてください。また、1日3回の食事でも水分や
塩分をとることは熱中症予防につながります。給食でも、汁物などはきちんと飲む
ように指導していきます。



身のまわりはいつも清潔にしておこう

食事をするときには、机の上のものを片付けて、ランチョンマットの準備をし
てから食べ始めるよう学校で指導しています。また、食べ終わった後は、机の上
にこぼしたものを自分できちんと片付けるようにしましょう。身のまわりを清潔
に保ち、きれいな机で勉強に取り組むように指導しています。

よくかんで食べてむし歯予防



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。

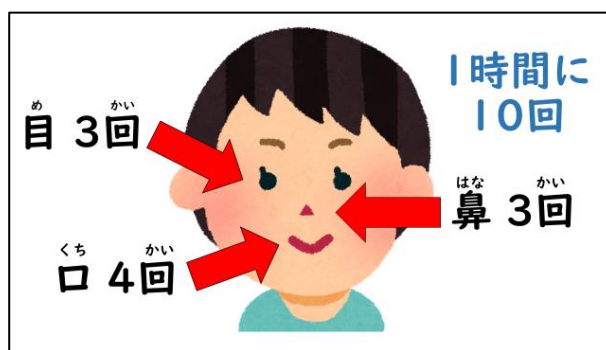
するめなどの水分の少ない食品は、よくか
んで唾液をたくさん出さなければ、なかなか
のみ込めません。また、食材を大きく切ると、
かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出す
ことにつながります。よくかんで唾液をたく
さん出し、むし歯を予防しましょう。

だらだらと食べないようにしよう

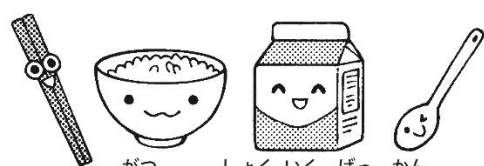
食事をするとき、口の中が酸の強い状態になりま
す。唾液には、それを元に戻す働きがあります。
しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが
追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなり
ます。その結果、むし歯になりやすくなります。
特に間食は、だらだらと食べ続けないように、
時間を決めてとりましょう。



給食指導日に、6月の給食目標に合わせて以下の内容を全クラスに指導しました。ぜひ、ご家庭でも話題にしてみてください。

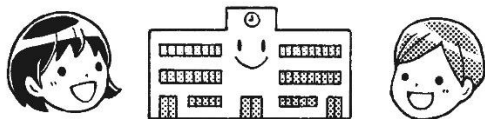


※参考：花王ホームページより。このほかに、正しい手の洗い方を動画で確認しました。



6月は食育月間

まいとし がつ しょくいく げっ かん
毎年6月は食育月間です。食育
は、生きるうえでの基本であって、
ちい くとくいく たいいく き ほん
知育・徳育・体育の基礎となるも
のです。また、心身の成長や人格
の形成に大きな影響を及ぼし、生
涯にわたって健全な心と体を培い、
ゆた にんげんせい はくく ぎ ぞ
豊かな人間性を育ていく基礎と
なります。自分の生活をふり返り、
「食」について考えてみましょう。



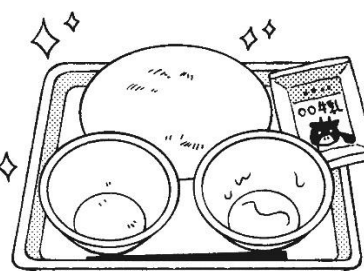
©少年写真新聞社2024

環境月間

残さず食べて食品ロスを削減

のこ た しょくひん さく げん
まだ食べられるのに捨てられる食品のことを
「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになっ
てしまうので、残さず食べるようにしましょう。

また、野菜の皮
などを捨てずに使
う、弁当などを買
う時は期限の近い
ものを選ぶことな
ども、食品ロス削
減につながります。



©少年写真新聞社2024

6月の残菜を調べて、食品ロス削減達成の花を咲かせます！

給食のサンプルところに掲示予定です。

残さずたべるこ
とができていた
ものを記入して
飾ります。

