

6月 給食だよ!

荒川区立第四峡田小学校

令和6年度 6月号

校長 宮原 典子

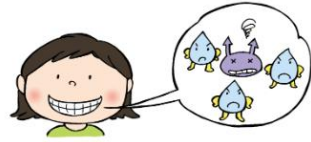
栄養士 酒泉 広子

気温が上がり、汗ばむ日が増えてきました。これから夏にかけ、湿度が高くなり、じめじめしてきますが、規則正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

6月は食育月間であり、歯と口の健康週間があります。また、本校では読書週間も実施されます。給食では、「かみかみメニュー」や「ブックメニュー」を提供します。よくかんでいただきますよう。

☆よくかむと、どんないいことがあるの? ☆

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。かむことの大切さを知り、毎日の食事に生かしましょう。

おいしく味わうことができる  食べ物本来の味を味わうことができ、味覚の発達にもつながります。	食べすぎを防ぐ  ゆっくりとよくかむことで、脳にお腹がいっぱいだという信号が伝わります。	むし歯を防ぐ  かめばかむほど、たくさんだ液が出て、口の中の汚れを落としてくれます。
消化を助け、 栄養の吸収を高める  細かくかんだ食べ物は、唾液と混ざることによって胃や腸での消化がよくなり、栄養が吸収されやすくなります。	脳の働きを活発にする  よくかむことで、脳が刺激され、記憶力や集中力が高まります。	

★歯と口の健康クイズ★

Q1. 口の中に出てくる「だ液」には、どんな働きがあるのでしょうか? ① バイキンを体のの中に入れる ② むし歯を増やす ③ 消化を助ける	Q2. 歯の健康にとってよい食べ方はどれでしょうか? ① よくかんで食べる ② 水で流し込んで食べる ③ 寝る直前に食べる
---	---

こたえ

Q1. ③バイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もあります。

Q2. ①よくかむことで、だ液が出て、むし歯の予防につながります。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べるとむし歯になりやすくなります。

☆6月の給食目標…丈夫な歯をつくろう☆

歯は「カルシウム」でできています。歯や骨を強くするためには、「カルシウム」やカルシウムの吸収を助けてくれる「ビタミンD」をしっかり摂ることが大切です。

○カルシウムを多く含む食品

牛乳、乳製品、小魚、小松菜、ひじきなど



○ビタミンDを多く含む食品

いわしや鮭などの魚、干し椎茸などのきのこ類



☆6月の献立について☆

4日・6日 かみかみメニュー(かみかみ佃煮・かみかみサラダ)

歯と口の健康週間にちなんで、かみごたえのある食材を使用した「かみかみメニュー」を提供します。よくかんで食べることを意識していただきましょう！

12日 そらまめのさやむき(1年生)

1年生がそらまめのさやむきをします。そらまめは、「ゆでそらまめ」にします。

24日 ブックメニュー(ラージャのカレーライス)

6月24日から7月5日は1学期読書旬間です。1学期読書旬間にちなんで、学校司書の新庄先生と、図書主任の志間先生と一緒にブックメニューにする絵本を選びました。今回は絵本「ラージャのカレー」にちなんだ給食を作ります。

南国の島でカレーを作っているラージャ。ラージャのカレーを食べるとたちまち村の人たちは元気になります。揚げた白身魚とスパイスが入った「ラージャのカレーライス」を食べて、暑い季節を乗り切りましょう！

27日 世界の料理～アメリカ合衆国(ジャンバラヤ)

「ジャンバラヤ」はスペインのパエリアに起源があるといわれています。肉や野菜、ごはんを炒めてスパイスなどで味付けした料理です。

28日 とうもろこしの皮むき(2年生)

2年生がとうもろこしの皮むきをします。とうもろこしは、「蒸しとうもろこし」にします。

★飲用牛乳のストローの提供がなくなります★

荒川区の事業推進もあり、プラスチックごみの削減のため、在庫がなくなり次第、飲用牛乳に使用しているストローの提供を停止します。牛乳パックの口を開けて飲む使用に変更になっており、仕様通りに牛乳を飲むかたちとします。飲み方については学級で指導しますが、差支えある場合は担任まで連絡帳でお知らせください。