

6月給食たより

令和8年5月29日
品川区立東海中学校
校長 丸谷 大輔
栄養士 澁谷 志歩

すがすがしい初夏の季節となりました。初夏は、体がまだ暑さに慣れていないのに、気温が急激に高くなることがあるため、熱中症にかかる危険が高まります。熱中症予防のためには、のどがかわく前のこまめな水分・塩分補給が大切です。汗をかくと体内の塩分が減ってしまいます。そのため、水分だけではなく、塩分の入った飲み物や食べ物もほどよくとりましょう。

歯と口の健康週間



6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。

生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさんでできます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。そのため、食事の時は一口30回かむとよいと言われています。6月9日（火）には、歯と口の健康習慣にちなんで「かみかみふりかけ」を提供します。かむことや唾液の効果を知り、生涯自分の歯で過ごせるように歯を大切にしましょう。

よくかんで食べるとよいことがいっぱい

① 肥満予防

急いで食事をする、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方になってしまいます。よくかんでゆっくり食べることで、適量で満腹感を得ることができ、食べすぎを防ぐことができます。

② 虫歯予防

食べ物を食べると口の中が酸性になり、虫歯がつくられやすい状態になります。よくかむことで唾液がたくさん分泌され、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻します。唾液の働きによって、虫歯が活性化しにくくなります。

③ 消化・吸収をよくする

食べ物が細かくくだかれるため、唾液と混ざりやすくなり、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

④ 脳が活発になり記憶力がアップする

しっかりかむとあごの筋肉が動き、頭の血管や神経が刺激されるので、脳の働きが活発になります。

6月は食育月間 「食育」ってなんだろう？



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことをいいます。誰かと一緒に食事をしたり、旬の食材を知ったりすることも食育の一環です。

給食でも、旬の食材や学校行事・年中行事に合わせたメニューなど、さまざまな食材を取り入れています。また、給食のひとくちメモには、みなさんに知ってほしいことや伝えたいことを書いています。給食の時間を通して、食に関する知識や選択する力を身につけてもらえたらうれしいです！

食育で身につけたい6つの「食べる力」

1. 心と体の健康を維持できる



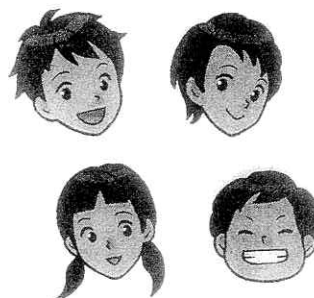
2. 食事の重要性や楽しさを理解する



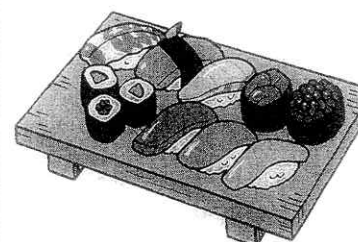
3. 食べ物の選択や食事づくりができる



4. 一緒に食べたい人がいる



5. 日本の食文化を理解し、伝えることができる



6. 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

