

給食だより

6月

令和 7 年 6 月
豊島区立駒込小学校
校長 稲垣 昌弘
栄養士 大川原 敬子

みなさんの歯は健康ですか？歯は食べ物をしっかりかんで、おいしく味わうためにとっても大切です。私たちの歯は中学生ごろまでに乳歯から永久歯に生え替わり、一生この永久歯を使わなければなりません。健康な歯を保つためには、むし歯を予防することが大切です。

かむって、どんなことだろう？

* 消化・吸収をアップ

- ・ だ液と混ぜ合わせ、のみやすくする。
- ・ 食べ物を消化しやすいように小さくする。
- ・ 胃液・すい液などの消化液の分泌をよくする。

* 肥満を予防

- ・ よくかむことにより、少量でも満腹感がえられ、食べすぎを防ぎます。

* 集中力・記憶力がアップ

食べ物をよくかむとあごの筋肉をたくさん動かすので脳の血流がよくなるため集中力・記憶力がアップするといわれている。

* 虫歯を予防

食べ物が口に入ると、虫歯菌が活動し虫歯がしやすい状態になります。だ液は口の中に残った食べ物のかすを取り除くなどして、虫歯を予防します。

* なぜ、一口30回？

「嚙ミング30」（かみんぐさんまる）という運動があります。これは「一口30回以上かみましょう！」という運動です。どうして一口30回なのでしょう？どうせなら100回のほうがよいのではないのでしょうか？ふしぎですね？これを最初に言ったのは、今から110年ほど前のイギリスのグラッドストーン首相です。80歳すぎているのに元気なわけを聞かれ、「天は人間に32本の歯を与えたから、いつも32回かむようにしています。」と答えました。30回かむという言葉は、人の永久歯の本数からスタートしました。

★駒込小学校では、2日（月） かみかみ献立をおこないます。

麦ごはん： 押し麦を入れたごはんです。

アジの中華ソース： アジを揚げて中華風ソースをかけます。

サツマイモサラダ： サツマイモを千切りにして揚げてサラダにします。

みそ汁： ワカメの入ったみそ汁です。

ぎゅうにゅうの 牛乳飲んでいますか？

きゅうしよく ぎゅうにゅう まいにち きゅうしよく ぎゅうにゅう
給食には、牛乳がでますよね。なぜ毎日、給食に牛乳がでるのでしょうか。



ぎゅうにゅう しろ み
牛乳が白く見えるのはなぜ？

ぎゅうにゅう ふく しつ しぼう ひりゅうし ひかり んはんしや しろ み
牛乳に含まれる、たんぱく質や脂肪の微粒子に光が乱反射するため、白く見えます。バターが黄色いのは、乳脂肪に含まれるビタミンAの中のβ-カロテンという黄色い色素によるもので、もともとは牛が食べた牧草に含まれていた成分です。





きゅうしよく ぎゅうにゅう で
給食には、どうして牛乳が出るの？

せいちょうき たいせう せいかくしうむ せいかくしうむ はね
成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろん、カルシウムだけではなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。





ぎゅうにゅう あじ ひ ちが
牛乳の味が日によって違うのはなぜ？

ぎゅうにゅう い もの うし う ぜ むせんぶつ しいうかんきよう きせつ
牛乳は、生き物である牛が生み出す農産物であるため、飼育環境や季節、えさの違いなどによって、風味が変わります。また、牛乳の温度、組み合わせる食べ物、飲む人の体調などによっても、感じ方が変わります。





ぎゅうにゅう しょくひん なる
牛乳からできる食品は何があるの？

うし しぼ せいにゅう ぎゅうにゅう い か にゅうせいひん つく
牛から搾った「生乳」からは、牛乳のほか、以下のような乳製品が作られています。



ヨーグルト チーズ バター 生クリーム 練乳 アイス スkimミルク 乳酸菌飲料

給食に使用している食材の産地情報について

- ・給食で使用した主な食材の、産地情報を毎月の給食だよりに掲載します。
- ・野菜類、いも類、果物類は使用頻度の高い種類、肉類、魚介類、卵は使用状況により、牛乳は豊島区教育委員会からの情報の更新により掲載します。
- ・市場で安全が確認されている食材は、被災地のものでも使用することがあります。

＜5月の給食で使用した主な食材の産地＞ **5月1日～5月30日現在**

○人参（徳島）○玉ねぎ（佐賀） ○じゃがいも（鹿児島） ○キャベツ（茨城）
○小松菜（東京） ○鶏肉（宮崎・青森） ○豚肉（北海道） ○ちりめんじゃこ（兵庫）
※牛乳集乳エリア：千葉 ※米（秋田産あきたこまち）