

給食だより

6月

令和8年6月
豊島区立駒込小学校
校長 大島史絵
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。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる
カルシウムが多くとれる食べ物



《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。

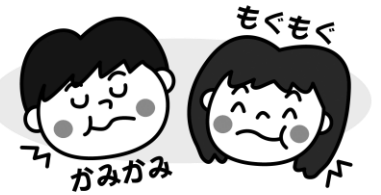
これは「一口30回以上かみましよう!」という運動です。

どうして一口30回なのでしょう? どうせなら100回の方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。

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物



の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

★駒込小学校では、6月4日にカミカミ献立をおこないます。

五穀ごはん、アジの中華ソース、サツマイモサラダ、わかめのみそ汁です。

五穀はんは、こめ、押し麦、きび、あわ、ささげ、ごまのごはんです。

アジの中華ソースは、アジを揚げて中華風ソースをかけます。

サツマイモサラダは、サツマイモを千切りにして揚げてサラダにします。

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月に給食で使用した主な食材の産地〉

5月1日~5月29日現在

- | | | | |
|------------|-----------|-------------|-----------|
| ○人参 (徳島) | ○玉ねぎ (埼玉) | ○じゃがいも (長崎) | |
| ○キャベツ (茨城) | ○大根 (埼玉) | ○小松菜 (東京) | |
| ○鶏肉 (岩手) | ○豚肉 (群馬) | ○カツオ (宮崎) | ○イカ (ペルー) |
- ※牛乳集乳エリア: 千葉 ※米 (秋田産あきたこまち、宮城県産ひとめぼれ)