



令和 8年 5月 29日
豊島区立南池袋小学校
統括校長 佐藤 洋士

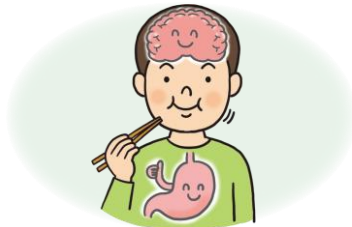
いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。特にこの時期からは食中毒の発生が多くなります。衛生には十分注意し、しっかり食事、しっかり運動、そしてしっかり睡眠を心がけ、元気に過ごすようにしてください。

よくかんで食べよう!



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。6月4日の日付を「むし」とかけ、昭和3(1928)年に始まった「むし歯予防デー」がルーツの歴史の長い取り組みです。また6月は食育月間です。歯と口の健康と食べることはとても密接な関係があります。とりわけ「よくかんで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることもつながっています。

消化を助け、食べ過ぎ防止



よくかむことで食べ物がより細かくなります。だ液もたくさん出てきて、食べ物とよく混ぜることで胃などで行う消化を助けます。さらに脳を刺激し、食べ過ぎの防止にもつながります。よくかむことはストレス解消にも役立ちます。

歯並びや発声もよくなる



やわらかいものばかり食べていると、口のまわりの筋肉が衰えて歯並びにも影響が出ます。左右の歯を使い、強かみすぎないように注意しながら、よくかんで口のまわりの筋肉をきたえましょう。歯並びがよいと発声もよくなります。

ひと口の量を考え 口を閉じて、意識して!



よくかむ習慣を身に付けるには、かむ回数を数えてみるのもよいでしょう。「ひと口30回」がよく目安とされます。やわらかいものも、のみこむ前に「もう5回かむ」を意識してみましよう。ひと口で入れる食べ物もほどよい量に調整しましょう。

かみごたえのある 食品もと入れよう!



かみごたえのある食材を毎日の食事に取り入れるのも、よくかむ習慣を身に付けていくのに役立ちます。

6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をととても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみましょう。



家族と共にする食事<共食>は、食卓の楽しい風景とともに生涯にわたる味覚の記憶や基礎となり、子どもの心身の成長にも深く関係するといわれます。

【南池小の給食の主な取組】



成長期である小学生は、体が作られていく大切な時期です。南池小では、皆さんの健康を考えた栄養ある給食を通して、食べる楽しみを大切にしながら食に関する様々な知識を深められるように、主に以下の取組を行っています。

- ① 季節の訪れを楽しむ四季折々の給食：四季のある日本の伝統的な食文化を伝える。
(入学祝い・八十八夜・端午の節句・入梅・七夕・重陽・十五夜・文化の日・冬至・鏡開き・節分・桃の節句・卒業祝いなど)
- ② 健康に着目した給食：食事を通して、自分の健康を考える。
(歯の健康週間・夏バテ防止・いい歯の日・目の愛護デーなど)
- ③ 飲み物リクエスト給食：自分で選ぶことで、食べものに関心を持ち、適切に選択する力を付ける。
- ④ リクエスト給食：今までの給食を振り返るとともに、食への興味・関心を高める。
- ⑤ 食育給食：毎月19日の食育の日に、日本各地の郷土料理を提供し、日本の食文化を伝える。
- ⑥ 和食給食・宮城米の日(豊島区共通実施事業)：和食給食は和食の基本であるだしを味わい、宮城米の日は新米を味わう日として実施する。
- ⑦ おはなしランチ：本に登場する様々な料理を給食で再現し、本への親しみを持たせる。
- ⑧ 全国学校給食週間：昔の給食を再現し、学校給食の変容を伝えると共に知識と理解を深める。

