



令和6年5月29日  
練馬区立旭丘小学校

衣替えも終わり、梅雨入りも間近です。手洗いなどの身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。また、6月は食育月間、6月4日からは歯と口の健康週間も始まります。食べ物の入り口になる歯と口の健康は体全体の健康にとっても密接なつながりがあります。

◆今月の献立から◆

◇4日～10日 歯と口の健康週間

歯の健康について広く国民に知ってもらうために、昭和3年に「虫歯予防デー」が始まりました。昭和33年に「歯の衛生週間」に変わり、平成25年には、歯だけでなく口の中の健康も一緒に考えようと「歯と口の健康週間」となりました。

4日はカミカミメニューです。揚げ大豆、するめの入ったサラダ、根菜など、噛み応えのある食材を取り入れました。たくさんかんで、あごや歯を丈夫にしましょう。

◇5日(水) 練馬産キャベツを使用した全校一斉給食

練馬区では年に4回、練馬区産のキャベツや練馬大根を学校給食に無償で提供していただける日があります。6月はキャベツです。6月7日は区内の小中学校が一斉に、練馬産のキャベツを使った給食を実施します。練馬区内でとれた新鮮なキャベツをたっぷり使って、「ミートローフ」を作ります。

◇10日(月) 入梅の献立

入梅は、暦の上の梅雨のはじまりをいいます。昔の農家は、入梅を梅雨入りの目安とし、田植えの時期を決めていました。現在の梅雨入りは、気象庁が梅雨前線をもとに地域ごとに発表するため、暦の上での入梅とは日にちが異なります。

この入梅の時期に獲れるいわしは、脂がのっていて、1年のなかで一番おいしいとされ、「入梅いわし」と呼ばれます。給食ではいわしの蒲焼を作ります。梅の実も熟す頃なので、梅シロップを使った新メニュー「梅蜜ポンチ」も登場します。

**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る。) Q2=①(だ液を多く出す食べ方が良い。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る。) Q3=② Q4=①(かむことでおなかいっぱいになる。) Q5=②(かみこたえのある食材を料理に使う工夫をする。)

は くち けん こう  
**歯と口の健康 3 択 クイズ**

Q1 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは?

- ① バイキンを体に入れる
- ② むし歯を増やす
- ③ 消化を助ける

Q2 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ?

- ① かみこたえのある物をよくかんで食べる
- ② 水分で流しこみながら食べる
- ③ あまい物は寝る直前に食べる

Q3 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ?

- ① Fe 鉄
- ② Ca カルシウム
- ③ Na ナトリウム

Q4 よくかんで食べると、何が起こるでしょう?

- ① あたまがシャキッとす
- ② ふと 太りやすくなる
- ③ えいよう 栄養が吸収されなくなる

Q5 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは?

- ① パンの耳は切り落とす
- ② ポテトサラダに枝豆を混ぜる
- ③ カレーの野菜は小さく切る

給食の食材の主な産地 4月(5月22日現在)

- ・東京都(小松菜)
- ・北海道(たまねぎ)
- ・青森県(ごぼう、にんにく)
- ・岩手県(鶏肉)
- ・茨城県(豚肉、白菜、さつまい)
- ・栃木県(もやし、にら)
- ・千葉県(マッシュルーム、小ねぎ、長ねぎ、大根)
- ・埼玉県(きゅうり、里芋)
- ・神奈川県(キャベツ)
- ・長野県(しめじ)
- ・愛知県(キャベツ)
- ・静岡県(セロリ、さやえんどう、パプリカ、チンゲン菜)
- ・和歌山県(清見オレンジ、甘夏)
- ・愛媛県(里芋、せとか)
- ・高知県(生姜)
- ・徳島県(にんじん)
- ・宮崎県(ピーマン、きゅうり)
- ・鹿児島県(じゃがいも)