



食育だより



令和7年6月号
練馬区立仲町小学校
校長 熊木 崇
栄養教諭 寺島 智子
児童数配布

6月は雨が多く、ジメジメした日が続きます。季節の変わり目の影響もあり、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、3度の食事をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

今月の目標：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。よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。将来にわたり食事をおいしく食べるために、歯と口の健康を保ちましょう。

★だ液の働きと噛む効果

だ液の働き



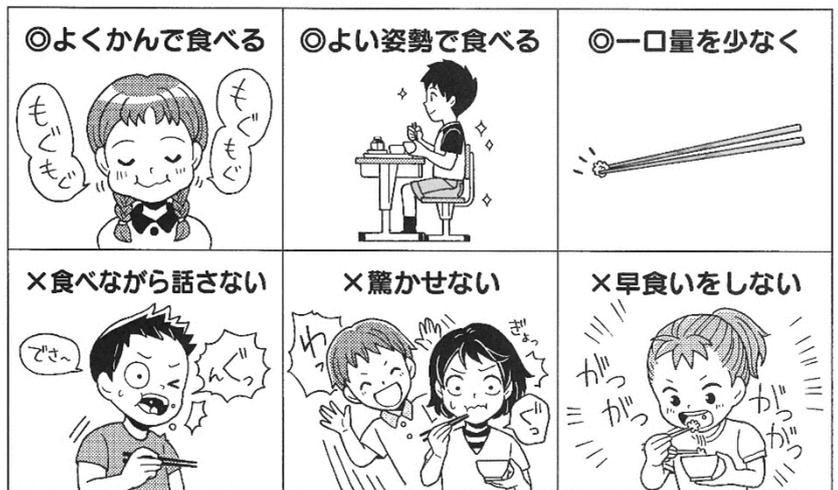
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体にいい働きがたくさんあるよ！

歯と口の健康には、だ液が関係しています。だ液には、食べ物の味を感じたり、むし歯を防いだり、消化をよくしたりするなどの働きがあります。その他、発音をしやすくする、口のいやなにおいを防ぐ、歯肉炎や歯周病を防ぐなどの働きもあります。毎回の食事で、しっかりだ液を出すためには、よくかむことを意識することが大切です。また、かむ習慣をつけるためには、かみごたえのある食べ物を食べるように心掛けましょう。

★窒息を防いで安全に食べよう

食事をするときに、よくかまずに飲み込んだり、食べ物を口に詰め込みすぎたりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。よくかむと、食べ物が細かくなり、だ液がたくさん出て、飲み込みやすくなります。安全に食事をするために、右のことにも気を付けましょう。

参考文献：
「だ液は健康を守る”まほうの水”カミカミおもしろだ液学」岡崎好秀著
日本小児学会「食品による窒息 子どもを守るためにできること」
給食ニュース No.1959 付録・No.1957 付録 ほか



★6月の献立より★

●3日(火)「大豆入り菜めし・ししゃものみりん焼き・豚肉と生揚げの煮物・牛乳」

「歯と口の衛生週間」にちなみ、カルシウムたっぷりがかみごたえのある献立です。

●4日(水)「練馬産キャベツのポトフ」(練馬産キャベツ一斉給食)

練馬区では、食育の一環として、練馬産の野菜を区内小中学校全校に配布しています。仲町小では、「練馬産キャベツのポトフ」を作ります。



【5月に使用した食材の主な産地】

豚肉／群馬・北海道、鶏肉／岩手、鮭／北海道、サバ／長崎、カツオ／静岡、鶏卵／栃木、にんじん／徳島、玉ねぎ／佐賀・兵庫、じゃがいも／鹿児島、キャベツ／愛知、ピーマン／茨城、こまつな／埼玉、だいこん／千葉、ごぼう／青森、きゅうり、もみ菜／練馬

◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	I補* - kcal	たんぱく質 %	脂質 %	加鈣 mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 g	食物繊維 g
							A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
6月平均	578	17.1 (24.8g)	32.2 (20.7g)	347	90	2.4	232	0.40	0.51	25	2.3	5.8

※日本食品成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

給食に関するご質問・ご意見等がありましたら、栄養教諭・寺島(3932-5368)までお寄せください