



食育だより



令和8年6月号
 練馬区立仲町小学校
 校長 岡田 知樹
 栄養教諭 寺島 智子
 栄養士 福田 瑠奈

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、体に良いことがたくさんあります。ふだんから、よくかむことを意識してみましょう。

★よくかむことの効果★

- 食べすぎを予防する
- だ液が出て、飲みこみや消化を助ける
- だ液がむし歯や歯周病を予防する
- 脳の血流が増えて働きがよくなる
- 味がよくわかる
- 食べ物が細くなり消化・吸収がよくなる

だ液(つば)には
 ・食べかすを落とす
 ・菌が増えるのをおさえる
 ・歯の表面を修復する
 などの働きがあります。



★窒息を防いで安全に食べよう

食事をするときに、よくかまずに飲みこんだり、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、食べ物が細くなり、だ液がたくさん出て、飲みこみやすくなります。安全に食事をするために、よくかんで食べましょう。また、次のことにも気を付けましょう。

<参考文献>

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」
 消費者庁「食品による子どもの窒息・誤嚥事故に注意！」
 給食ニュース No.1959 付録・No.1957 付録

◎よくかんで食べる 	◎よい姿勢で食べる 	◎一口量を少なく
×食べながら話さない 	×驚かせない 	×早食いをしない

★6月の献立より★



- 4日(木)「ししゃものごま衣焼き・豚肉と生揚げの煮物・牛乳」
 …「歯と口の衛生週間」にちなんで、カルシウムたっぷり・かみごたえのある献立です。
- 11日(木)「練馬産キャベツのポトフ」(練馬産キャベツ一斉給食)
- 22日(月)「トマトとたまごの中華スープ」(練馬産トマト一斉給食)
 …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、「練馬産ねり丸キャベツ」「練馬産トマト」を使います。
- 12日(金)「いわしのかば焼き・野菜の梅和え」(入梅)
 …11日の「入梅」にちなんで献立です。この時期に水揚げされるマイワシは「入梅いわし」と呼ばれ、1年の中で最も脂が乗っておいしいといわれています。

【5月に使用した食材の主な産地】

牛肉/岩手、サバ/ノルウェー、カツオ/静岡、にんじん/徳島、玉ねぎ/佐賀・北海道、じゃがいも/鹿児島、キャベツ/愛知・茨城、ほうれんそう/群馬・茨城、小松菜/埼玉、大根/千葉、ごぼう/青森、きゅうり、にんにく、もみ菜、大根、キャベツ/練馬

5/12の給食

「こどもの日」にちなみ「中華ちまき」を作りました。



◎一人一回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム 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 (24.7g)	32.1 (20.6g)	341	88	2.4	232	0.38	0.52	25	2.3	5.4