

# 6月 給食だより

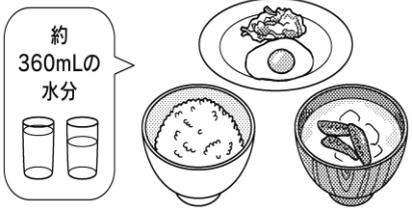
令和7年5月30日 練馬区立谷原中学校 栄養士 櫻庭恵子



雨が多くなると憂鬱な気分になることもありますが、一日三食しっかり食べて元気に過ごしましょう。  
 6月4日(水)から6月10日(火)までは、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科協会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を付けましょう。

## 食事から水分補給をしよう！

6月頃になると、熱中症が発生しやすくなります。熱中症予防のためには、水分補給が大切です。水分補給というと、水などの飲み物を飲むことと思いますが、食事からもしっかり水分をとることができます。体に必要な1日分の水分量を補給するためには、食事から半分、飲み物から半分ずつとるようにします。ごはん、みそ汁、目玉焼き、サラダの朝食では、約360mlの水分が補給できます。もし、朝食を抜いてしまうと、これだけの水分がとれなくなってしまいます。食事から栄養素と共に補給された水分は、ゆっくりと体に吸収されるため、体内に長くとどまります。熱中症予防のために食事からしっかり水分を補給しましょう。また、三食をきちんと食べることが大切です。



## 窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込み過ぎたり、よくかまずに飲み込んだりすると、のどに詰まらせて窒息してしまうことがあります。安全に食事をするために、次のことに気を付けましょう。

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

食べる時 気をつけよう 窒息を起こしやすい食品	
<p>丸くてつるつとしているもの</p>	<p>粘着性の高いもの 唾液を吸収しやすいもの</p>

## よくかんで細かくしよう！

よくかむと食べ物が細かくなり、唾液がたくさん出て、飲み込みやすくなります。

## 6月は、食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

- ～食育で育てたい「食べる力」～
- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 1 心と身体の健康を維持できる    | 4 一緒に食べたい人がいる(社会性)    |
| 2 食事の重要性や楽しさを理解する  | 5 日本の食文化を理解し伝えることができる |
| 3 食べ物の選択や食事づくりができる | 6 食べ物や作る人への感謝の心       |

練馬区では、地場野菜を使用した全校一斉給食を実施しています。地場産物を使用した学校給食を全校一斉に実施することを通じて、生徒に対し練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心のかん養等、学校給食を「生きた教材」として活用しています。6月11日(水)にねり丸キャベツを使用した回鍋肉丼、6月26日(木)に練馬区産じゃがいもを使用したカレーライスを提供予定です。

今月の給食は、6月5日(木)に沖縄県産パイナップル、6月11日(水)にアセロラゼリー、6月27日(金)にメロンを提供する予定です。ビタミンがたっぷり入った果物を食べてこれから暑くなる時季を健康に過ごしていきましょう。