

給食だより

令和7年度6月号 大泉第二中学校

令和7年5月26日

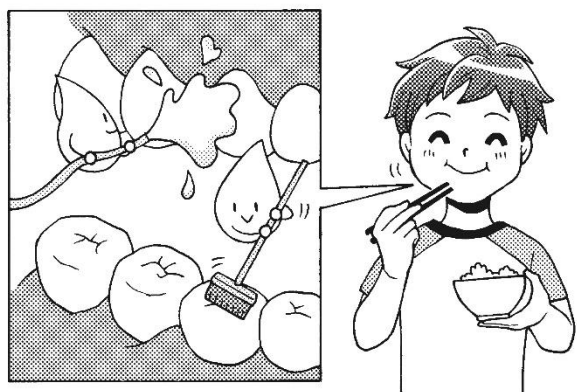
校長 遠藤 正樹

栄養士 毛利 光子



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よく噛んで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。今月は、むし歯予防について考えましょう。

よくかんで食べてむし歯予防

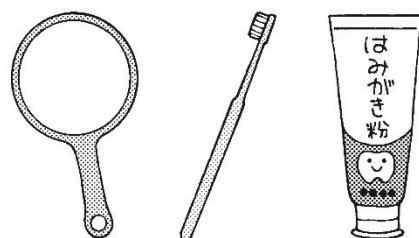


よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024

食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

©少年写真新聞社2024

〔 5月に使用した食材の生産地（一部を抜粋） 〕

米：青森県産まっしぐら 新じゃが芋：鹿児島県 たまねぎ：北海道
にんじん：徳島県・静岡県 サンフルーツ：三重県 鶏卵：青森県 鶏肉：岩手県 豚肉：群馬県



の献立より

◇3日（火）歯と口の健康週間（6月4日～10日）

麦ご飯・かみかみつくね・白菜のぽん酢和え・根菜汁・牛乳

給食では、噛むことを意識するために、かみかみ献立にしました。
かみかみつくねの中には、ごぼうが入っています。

◇10日（火）入梅（6月11日）

枝豆ご飯・鶏肉の梅みそ焼き・おひたし・冬瓜汁・牛乳

入梅にちなんで、梅干しを使ったメニューを作ります。
また、初夏が旬の枝豆も栄養豊富で、この時期おすすめの食材です。

◇11日（水）練馬区産キャベツ献立の日

ハムチーズトースト・キャベツのクリームスープ・果物・牛乳

練馬区では、「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を養う」ために、「練馬区産のキャベツ」を使用した学校給食を実施します。大二中では、練馬区産のキャベツをたっぷり使ってクリームスープを作ります。自分たちが暮らす土地で収穫されたキャベツの味を楽しみましょう。

◇19日（木）食育の日（毎月19日）

ジャンバラヤ・セサミポテト・イタリアンスープ・牛乳

今月の食育の日は「アメリカ合衆国」がテーマです。

ジャンバラヤは、アメリカ南部のルイジアナ州の料理です。ジャンバラヤは、ケイジャン料理の一種で、スパイシーな炊き込みご飯のことです。ケイジャン料理は、18世紀にフランス系カナダ人がルイジアナ州に移住し、その人々によって作り出された料理のことです。



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」に関する知識と「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
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

農林水産省「私たちが育む食と未来 第4次食育推進基本計画」

©少年写真新聞社2025