

# きゅうしょくだより 6月号

平成29年5月31日  
中野区立武蔵台小学校  
校長 戸崎 晃  
栄養士 和田 美穂

あじさいが咲き始め、そろそろ梅雨の季節になります。この時期は  
気温・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。子供たち  
は外で体を動かす機会が減ってしまいがちですが、好き嫌いをなくバ  
ランスよく食べて「雨にも負けず」元気いっぱい過ごしてほしいもの  
です。



## 今月は食育月間です！

「食育」とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるもの。  
さまざまな経験を通して「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を育てることで、毎日の暮らしの中で、家庭  
でも食育を行うことが大切です。「食」をめぐるさまざまなことについて、食卓を  
囲んで食材の産地（地元のもの）など話してみるとよいですね。

## 食品の衛生に気を付けましょう。

気温と湿度が高まるにつれて、細菌の活動は活発になります。給食室では梅雨に  
限らず衛生面に気を付け、日ごろから食中毒予防の三原則「①菌をつけない」「②  
菌を増やさない」「③菌を殺す」を実行しています。

学校では、①手をきれいに洗い、きれいなハンカチでふく。

②給食当番は身支度をきちんとする。マスクもきちんとつける。

③食事前は教室内を整理整頓して換気に気を付ける。

④配膳台や机の上は清潔にしておく。

以上のことに気を付けて指導をしています。ご家庭  
でも衛生的な食習慣が身に付くよう、ご協力  
をお願いいたします。また、毎日きれいなハンカチとラ  
ンチョンマットを持たせ、給食当番はマスクも  
忘れないようお願いいたします。



た もの た  
食べ物をよくかんで食べましょう。

がつ か から 10日までの一週間は歯の健康について考える「歯の衛生週間」です。丈夫で健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をする事ができます。丈夫な歯を保つためには、食べ物をよくかんで食べることがとても大切です。給食では毎月第二金曜日に、いかや小魚、大豆や根菜など歯ごたえのある食品を使った、「カミカミデー」を実施しています。

### しょうか たす 消化を助ける

よくかむ人はかまない人よりもたんぱく質や脂質の吸収率が60%高いという数値が出ています。野菜の繊維もかむ人とかまない人では40%も差がありました。よくかむとだ液の分泌がよくなり、発がん物質の作用を抑え、がんの予防につながります。

### むしばよぼう やくだ 虫歯予防に役立つ

よくかむとだ液が多く出て、口の中で虫歯菌が活動しにくい状態になります。

### のう はたら かせいか 脳の働きを活性化させる

よくかむと脳の血流量がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。

### 肥満を防ぐ

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。



よくかむために食後の歯みがき習慣

食べ物をよくかんで食べるには虫歯がなく、歯が健康であることが大切です。そのために、日ごろから毎日食事の後に歯をみがく習慣を付けたいものです。6月4日～10日は「歯の衛生週間」。あらためて家族みんなで、しっかり歯をみがいているかどうか見直しましょう。

