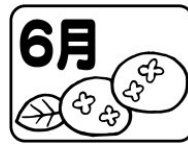


# 給食だより



令和8年5月29日 No.3  
川崎市立玉川小学校  
学校栄養職員 上村しおり

新しいクラスでの活動にも少しずつ慣れてきた一方で、疲れも出やすい時期です。体調を崩さないように、こまめな水分補給や栄養バランスの良い食事を心がけましょう。6月は「食育月間」です。この機会に、ぜひご家庭でも食について話題にしてほしいと思います。

## 6月の給食について

### 給食目標「よくかんで食べる大切さを知ろう」

#### 「歯と口の健康週間」の行事食

##### 6月5日(金)

発芽米ごはん  
赤しそふりかけ  
とり肉とごぼうの  
甘辛揚げ  
みそ汁  
牛乳

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。よく噛むことを意識して食べましょう。

#### 季節の食品

さやいんげん えだ豆  
キャベツ きゅうり  
新じゃが芋 トマト  
ズッキーニ にんにく  
ピーマン あじ メロン

#### 新献立

##### 6月17日(水)

「切り干し大根とわかめのサラダ」  
かみごたえのある「切り干し大根」と「茎わかめ」が入ったサラダです。  
「たまねぎドレッシング」  
みじん切りにしたたまねぎをあめ色になるまで炒めて、砂糖・酢・しょうゆ・油と混ぜて作ります。

##### 6月26日(金)

「小松菜とひじきのふりかけ」  
成長期に必要なカルシウムが多く含まれる小松菜、ひじき、けずり節、白いりごまを組み合わせで作った、鉄分とカルシウムを効率よく摂取できるふりかけです。

## よくかむことの8つの効用

「ひみこ」の時代の人々は、食事の時に噛む回数が今の人よりも6倍ほど多かったと言われています。よくかむことは、体にとってよいことがたくさんあります。

「ひみこのはがーぜ」を合言葉に、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

ひ

### 肥満を防ぐ

脳の満腹中枢が刺激されて、食べ過ぎを防ぎます。

み

### 味覚が発達する

食べ物の味がよくわかるようになります。



こ

### 言葉がはっきり

口の周りの筋肉が発達し、はっきりした発音になります。



の

### 脳の働きがよくなる

あごの筋肉を動かすと、脳の血液量が増え、脳の働きが活発になります。



は

### 歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、だ液の殺菌作用で虫歯や歯周病を防ぎます。



が

### ガンを予防する

だ液に含まれる酵素には、食品中の発がん物質の毒性を弱め働きがあるとされています。

い

### 胃腸快調

消化酵素がたくさん出て胃腸の働きがよくなります。



ぜ

### 全身の体力向上

かみしめる力が育つと、全身に力が入り、体力や運動神経の向上につながります。

## 毎年6月は「食育月間」です

「食育」とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を自ら選択できる力を身につけ、健康的な食生活を実践できる力を育むことです。学校では、給食時間や各教科等の中で食に関する指導に取り組んでいます。ご家庭でも「家族で食卓を囲んで食事をする」「一緒に食材を買いに行く」「一緒に食事の準備・片付けをする」など、身近なことから食育に取り組んでいただくと幸いです。

