

# 給食だより

6月号

令和6年5月30日発行  
川崎市立上丸子小学校

湿度も気温も高い日が続きます。さらに、校外学習など外で活動する機会も増えます。元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べて、こまめな水分補給を心がけて過ごしましょう。

6月の給食目標

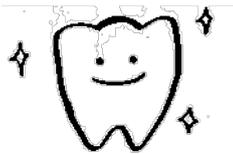
よくかんで食べる大切さを知ろう

## ●よくかむと、いいことたくさん

6月4日～10日 歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。おいしく食べて、健康な体を作るためには、食べ物の体への入口である歯と口が健康である必要があります。丈夫な歯を保つために、よくかんで食べることが大切です。また、かむことで歯だけではなく、体にとってもいいことがたくさんあります。どんないいことがあるか紹介します。

### むし歯をふせぐ



かむと、だ液がたくさんでます。だ液が、口の中をきれいにしてくれます。

### 栄養が吸収されやすくなる



かむことで食べ物が細くなるほかに、だ液が体の中で食べ物を分解できるように助けます。

### 頭が動きやすくなる



かむとあごの筋肉が動き、顔の周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流がよくなることで、頭が動きやすくなります。

### 満腹感で肥満予防に



よくかんで、ゆっくり食べることで、脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感を得られます。それにより、食べすぎを防げます。

## ●多摩川梨ってどんな果物？

6月28日に川崎市内産の多摩川梨を使った「かわさきそだち」のなしゼリーが給食にです。

### 多摩川梨とは

多摩川の近くの地域でつくる梨のことをいいます。多摩川の地域は砂地で水はけがよく、くだものを育てるのに合っています。甘味が特徴のおいしい梨が作られます。「幸水」「豊水」「二十世紀」などの種類があります。

### ～川崎市で誕生した多摩川梨の種類～

#### 長十郎 (ちょうじゅうろう)

明治25年に大師河原村（現在の川崎区出来野）にある梨園でほかの梨とは違う種類の梨が発見され、発見者にちなんで「長十郎」と名付けられました。シャリシャリとした歯ごたえと、ほどよい甘みが特徴です。

#### 生水 (いくすい)

平成13年に多摩区生田で「豊水」と「二十世紀」という種類の梨をかけ合わせて作られ、生田で生まれたことから「生水」と名付けられました。少しすっぱくて、甘みがあるのが特徴です。