



給食だより

令和7年6月
東海村立白方小学校

運動会も終わり、この6月は気温と湿度が高くなる季節で疲れも出てくるころだと思います。早ね早起きなどの生活リズムを整えることで、環境の変化に早く適応ができます。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけて、毎日元気に過ごしましょう。

6月4日～10日『歯と口の健康週間』

現代の食生活は「軟食時代」といわれ、やわらかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。よくかんで食べることは、「食べ物の消化や吸収が良くなる」、「脳の働きを活発にする」、「虫歯や肥満などの病気を予防する」など、健康と密接な関係があります。ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。

かむことの効果



むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを、流酸性になった口の状態を元に戻します。



肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳におなかがいっぱいという信号が伝わり、食べすぎを防ぐことができます。



脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



消化吸収がよくなる

食べ物が細くなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。

よくかんで食べるためには？

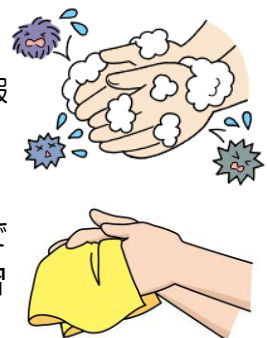
食材を大きめに切ったり、皮つきのまま使用したりすることで、よくかむことができます。その他にも、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこや干した食品（野菜や魚、果物など）は、かみごたえのある食品を食べることを、ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。



～ 感染症・食中毒予防は手洗いから ～

感染予防に大切なことは「手洗い」です。必ず石けんを使い、正しくしっかりと手を洗い、清潔なハンカチで拭くことが大切です。学校では、ハンカチを忘れ、洋服で拭いたり、手をパッパと払ったりしている様子を見かけます。

気温や湿度が上がる6月は、食中毒などの原因となる細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには、菌を「付けない、増やさない、やっつける」ことが大切です。料理や食事の前、外から帰った時、トイレの後には、必ず手洗いをする習慣をご家庭でも身に付けるよう、お声かけください。





せんせい がた きゅうしょく おも て 先生方の給食の思い出



せんせいがた こども きゅうしょく おも て き
先生方の子供のころの給食の思い出をお聞きました。今月から紹介していきます。どんな給食の思い出があるのか、楽しみにしててください。ぜひ、お子様と一緒に読みください。

Y. K 先生



しょうがっこう きゅうしょく さい えいようほきゅう
小学校の給食の際に、栄養補給の
しょくさい くば かんゆ だいす
食材として配られていた「肝油」が大好きでした。
なつやす かんゆ かん か まいとし かんゆ
夏休みは「肝油」が缶ごと買えたので、毎年「肝油」
はい かん こうにゅう やす ちゅう にちひと
の入った缶を購入していました。休み中も1日一
つぶ た えいようほきゅう
粒ずつ食べると栄養補給ができるためでした。しか
し、あるなつやす かん あ かんゆ
夏休みに缶を開けるとたくさんの「肝油」
はい かん わ しょにち つぶ いっき
が入っていることが分かり、初日に5、6粒を一気
に食べて、親に注意されたことを覚えています。

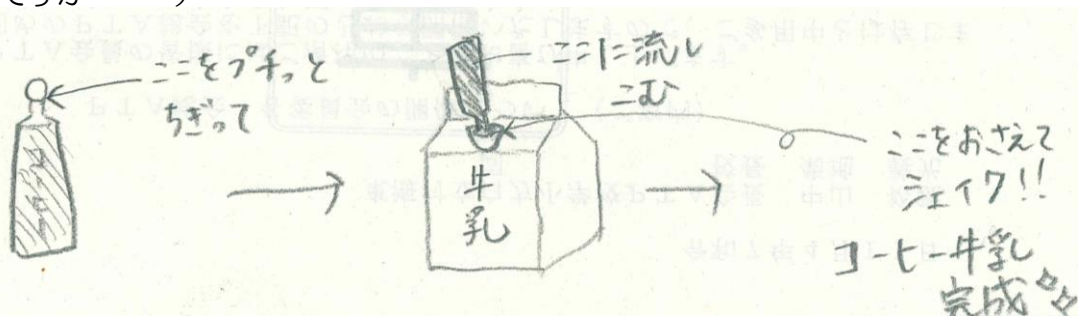
S. T 先生

しょく しらく
「食パン（マーガリン付き）、白玉しるこ、パン
サンスー」この組み合わせの給食が、私が子供の
ころ、時々出ました。私は好きでした……。不思議
な組み合わせだなあ……。と今は思います。



A. K 先生

きゅうにゅう で あ
コーヒー牛乳が出たときは、テンションが上がりました！（リクエスト給食とか、特別な日にしか
で
出なかったんですが……）



Y. U 先生

ねんせい と き たんにん せんせい
6年生の時に、担任の先生とおかわりじゃんけんを
して、負けてあげパンを持っていかれたことが思い出
に残っています。次の時に勝って、
あげパンを2つ食べられたことも
うれしい思い出です。



R. T 先生

びん はい きゅうにゅう
瓶に入った牛乳が、とにかくおいしくて大
好きでした。（男子と早飲み競争して、先生に
おこられたのも思い出です。）



C. N 先生

す きゅうしょく き
好きな給食を決めるアンケートがあり、今まで給食に出たおかずの中で自分
が好きな「主食」、「小さいおかず」、「大きいおかず」をそれぞれ書いて、全校児童
の中で1位になったおかずが給食の献立として出ました。どのおかずが1位にな
ったのかは忘れてしまったのですが、その日の給食がとてもおいしかった記憶が
あります。

