

# 給食だより

令和8年 6月 墨田区立寺島中学校

校長 川中子 登志雄

## 健康な体づくりはよくかむことから

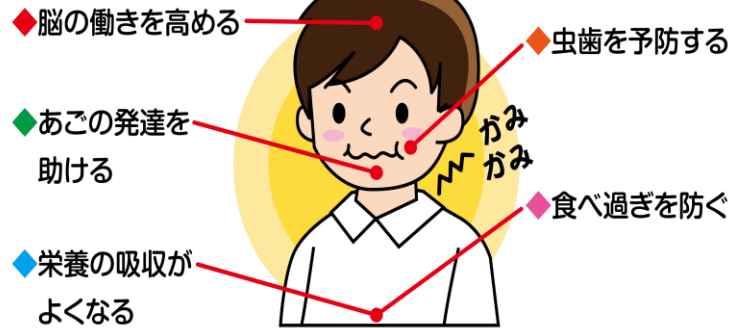
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

みなさん、食事をよくかんで、味わって食べていますか？よくかんで食べることは、健康な体づくりの第一歩！「よくかむ」ことを意識して食事をしてみましょう。

### 「よくかむ」ことで健康に！

- ★脳への刺激で脳の働きを高めます
- ★はっきりとした発音につながるあごの発達を助けます
- ★胃腸の働きを促進して栄養素の吸収がよくなります
- ★だ液が分泌されることで口の中をきれいにして虫歯を予防します
- ★満腹感がUPして食べ過ぎを防ぎます

### 「よくかむ」ことで得られる効果



のどに詰まりやすい食べ物は、特に気をつけて食べましょう。

|                     |                   |                    |
|---------------------|-------------------|--------------------|
| <h4>丸くツルツとしたもの</h4> | <h4>粘着性の高いもの</h4> | <h4>かみ切りにくいもの</h4> |
|---------------------|-------------------|--------------------|

### 窒息時にみられる チョークサイン

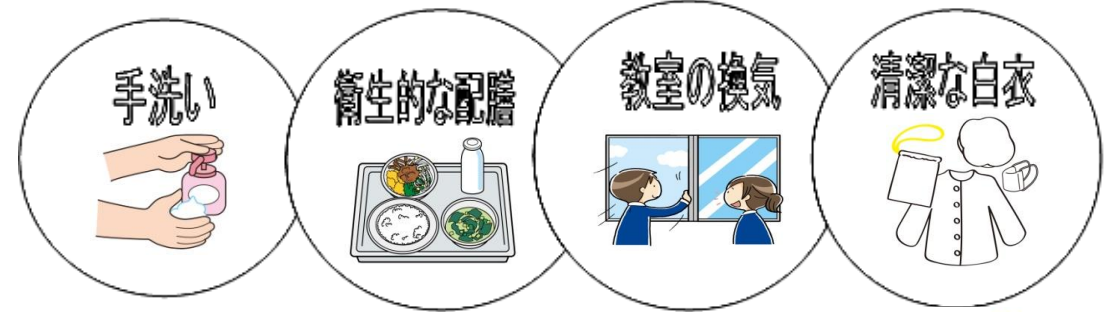
のどが詰まると声が出せなくなります。もし、周りの友達が苦しそうにしていたら、すぐに近くの先生や大人に知らせてください。



## 給食でも!! 食中毒に気を付けましょう!

6月は湿度が高く、食中毒が多く発生する季節です。

日ごろの食事だけではなく、給食でも食事の前の手洗いや衛生的な準備を心がけて、ジメジメしたこの季節を元気に乗り切りましょう!



## 野菜大好き! 大作戦②

～旬のおいしい野菜で 野菜大好き!～



### 新たまねぎ

主な産地 佐賀県・兵庫県・長崎県

#### 栄養価

目を刺激して涙が出る成分「硫化アリル」は、血液をサラサラにして、冷え性や肩こりを改善します。

#### 『新たまねぎ』のここがすごい!

4～5月ごろに旬をおかえる新玉ねぎは、辛みが少なく、スライスして空気にさらすだけで、おいしく食べることができます。水分が多く長期に保存ができないため、この季節しか味わうことができない春の味です!

主な産地 北海道・長野県・佐賀県

#### 栄養価

疲労回復・体力増強の働きがある「アスパラギン酸」は、『栄養ドリンク』に使われる成分です。体内のエネルギー代謝を活発にします。

#### 『アスパラガス』のここがすごい!

細くても太くても繊維の数が変わらないため、太い方が水分と甘みが多く、ジューシーです。また、栄養素やうまみは、穂先に多く含まれているため、落とさず一緒に食べましょう!