

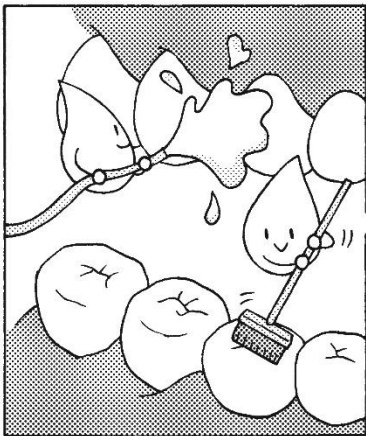
給食だより



令和 6年 5月 31日
座間市立ひばりが丘小学校
校長 小宮 美紀

6月は「食育月間」です。また、6月4日から10日までの1週間は歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。そのため、6月はかむことを意識した献立の設定をしています。この機会に食生活の大切さについて関心を高め、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

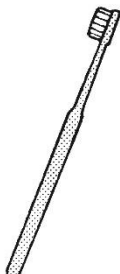
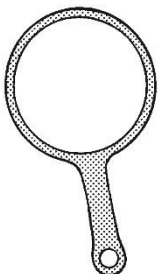
だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



食べた後の歯みがきが大切



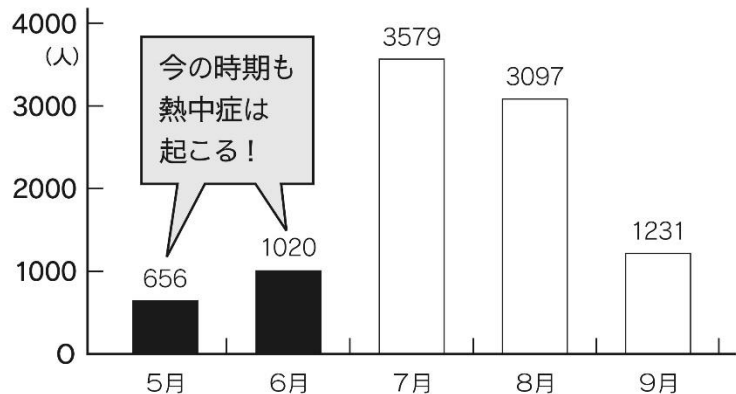
食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年（満7歳以上満18歳未満）は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

図 令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況（満7歳以上満18歳未満）

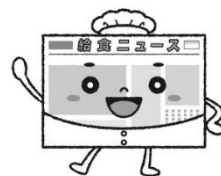


消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

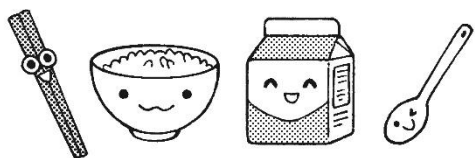
食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。

さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。

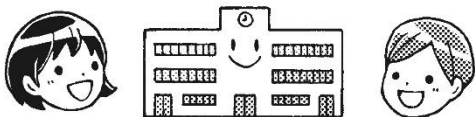


きゅーたん



6月は食育月間

毎年6月は食育月間です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活をふり返り、「食」について考えてみましょう。



夏休み親子料理教室の募集について

- とき 令和6年7月31日(水)午前10時～午後1時
- ところ 市民健康センター
- 内容 「座間市の郷土料理を知ろう！」
金平井、切干大根の煮物、夏野菜の味噌汁、きなこ豆の調理、試食等
- 対象 市内の小学校に通う児童とその保護者
(未就学児はご遠慮ください)
- 定員 13組(多数抽選)
- 参加費 1人400円程度(保険料含む)
- 申込方法 任意の用紙に住所、氏名(おとな・子ども)
※ふりがな、学年、電話番号を記入し、
6月25日(火)までに担任を通じて
栄養士まで提出ください。