

給食だより



2025 年 5 月 27 日
町田市立金井小学校
校長 須藤 潤一郎

みなさんは虫歯がない健康な歯を保てていますか？歯は食べ物をしっかり噛むためにとても重要です。噛み応えのあるものを食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするためにできることを実践しましょう。

窒息を防いで安全に食べよう

食事をする時に、食べ物を口に詰め込みすぎたり、よく噛まずに飲み込んだりすると、のどに詰まらせて、窒息してしまうことがあります。特に丸くてつるつとしたミニトマトやぶどう、うずらの卵、粘着性の高いもちやごはん、唾液を吸収しやすいパンは窒息を起こしやすいといわれています。安全に食事をするために、次のことに気を付けましょう。

◎よくかんで食べる 	◎よい姿勢で食べる 	◎一口量を少なく 
×食べながら話さない 	×驚かせない 	×早食いをしない 

©少年写真新聞社2025

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



よくかんで食べて虫歯予防

6月4日は虫歯予防デー。6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。食べるときに欠かせない歯を健康に保つために、歯みがきが大切ですが、たくさんかむことも虫歯予防には効果があります。かむことによって、唾液を出し、歯をコーティングする効果があるからです。その他にも、かむことはいろいろなメリットがあります。

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べものが多かったと言われていて、よくかむことの効用の頭文字から「ひみこのはがイーゼ」で覚えられます。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

5月使用分食材の産地について

5月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。

品目	産地	品目	産地
野菜・きのこ		魚・肉・卵・豆・海藻	
さやいんげん	北海道	えび	インド・ベトナム
にんじん	東京(町田市) 徳島	かつお	千葉・宮城
玉ねぎ	北海道 東京(町田市)	あじ	韓国
キャベツ	愛知 東京(町田市)	豚肉	鹿児島
きゅうり	埼玉	鶏肉	青森
パプリカ	茨城	卵	栃木
しょうが	熊本	大豆	北海道
春キャベツ	神奈川	昆布	釧路
じゃがいも	北海道	果物	
ねぎ	埼玉	カラマンダリン	愛媛
グリンピース	北海道	美生柑	愛媛
小松菜	埼玉	米	
大根	東京(町田市)	(銘柄)あきたこまち	秋田