



給食だより



令和5年度6月号
東京都立葛飾盲学校
校長 岩下 桂郎

6月の給食目標は「きれいに手を洗おう」です。気温や湿度が上がると、食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は手洗いです。学校では感染症対策の意味も含め、食事前後の手洗いを行っています。御家庭でも、子供たちがしっかりと手が洗えているか、洗い方を確認してみてください。



6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です



歯と口は食べ物を食べたり、飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があります。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や正しくかんで食べる習慣を身に付けることが大切です。年を重ねても健康な自分の歯で食事ができるよう、歯と口の健康状態を保持することが重要となります。

また、かむことを意識する際には、食べ物の形状と適度な軟らかさもポイントです。単純に硬いものを食べ続けても食べる機能の発達を促すことにはなりません。同時に細かくなりすぎた状態の食べ物は、「かむ」ということの意識づけにはつながりません。適度な軟らかさと大きさの食べ物を食べることの積み重ねで、かみ砕き、舌を使って食べ物を口の中で唾液と混ぜながらまとまりを作ってみて、という一連の「食べる」機能の発達が促されます。

「歯と口の健康週間」を機に、御家庭でお子さんの食べる機能の発達状態も確認してみてください。



消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、消化を助ける成分が含まれているだ液とよく混ぜて胃に送られます。

肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激され、「おなかいっぱい」と感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

かんで食べることの効果

脳の働きを活性化させる

あごの筋肉を動かすことで顔周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなり脳の働きが活性化するといわれています。

むし歯を予防する

よくかむことでだ液が多く出ます。だ液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。

～6月29日の給食は郷土食(石川県)です～

治部煮(鶏肉)に小麦粉をまぶした物、すだれ麩、季節の野菜などを一緒に煮た料理。加賀藩(石川県の辺り)に伝わった武家料理として、江戸時代の頃から食べられていました。伝えた人の名前にちなんで、また「じぶじぶ煮る」ということで「治部煮」と呼ばれています。給食では鶏肉を使って提供します。

めった汁「めった汁」とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った実だくさんの豚汁のこと。従来と異なるのは、じゃがいもではなくさつまいもを使う点です。しかし、その他の根菜にきまりはなく、石川県全域の家庭で気軽に食べられています。味付けは、みそ味、しょうゆ味、と家庭により様々あります。

☆☆☆ 今月のお楽しみ給食 ☆☆☆

毎月の献立に各クラスで考えたメニューを取り入れています。
今年6月から開始します。

16日(金) 中学部2年1組 「雨にも湿気にも負けないメニュー」

冷やしうどん、魚の香味焼き、野菜の薬味だれ、あじさいゼリー、牛乳です。

27日(火) 小学部2年1組 「梅雨に負けずに元気もりもり食べようメニュー」

冷やし中華、鶏のから揚げ、海藻サラダ、キャラメルミルクプリン、牛乳です。

