



給食だより



令和6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。適度な軟らかさと適切な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こむ、という一連の「食べる」機能の発達が促されます。（←この動きができないと、食べ物を口の中の奥へ送り込んで飲み込むこともできず、口の中に食べ物がいつまでも残っている、口先で処理できる軟らかいものしか食べられない、などの弊害が生じます。）



「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
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。

～食育計画に基づいた体験給食の実施について～

都立葛飾盲学校では、給食を通じて、さまざまな体験ができるよう食育計画を進めていきます。今年度は、「バーガー組立体験」「つけめん体験」「トーストのジャム塗り体験」を予定しています。6月の給食では、パンと中にはさむ料理を給食で出し、皆さん自身が食べる時に自分でパンにはさみ、そのままかぶりついて食べる「バーガー組立体験」があります。配布された予定献立表を確認して、当日を楽しみにしててください。

☆☆☆ 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。こちら6月の給食から開始します。

21日(金) 中学部2年1組 「私の大好きな料理を集めてみました」

- 五目ごはん、ピーマンの豚肉巻き、フライドさつま、コールスローサラダ
- ワンタンスープ、あじさいゼリー、牛乳です。

