



給食だより



令和7年度6月号
東京都立葛飾盲学校
校長 竹内 大吾

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のみこむ、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ざって胃に送られます。

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

脳の働きを活性化する

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。

☆☆☆ 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。

6月の給食から開始します。

6日（金）小学部5年1組 「雨で暗い気分をふっとばす！5年1組すきすきメニュー」

みそラーメン、カリカリじゃこサラダ、ポテトフライ、

メロン、ジョア（ストロベリー）です。

27日（金）中学部2年1組 「暑さに負けないモリモリメニュー」

冷やしたぬきうどん、とりのからあげ、大根とじゃこのサラダ

チョコプリン、牛乳です。

