

食育だより

令和7年度(2025年度) No.7
豊中市立庄内さくら学園 栄養教諭 高木智子

6月4日～10日は、『**歯と口の健康週間**』です!

みなさんは、むし歯のない健康な歯を何本保っていますか?
健康な歯を保つと、年をとってからもおいしく楽しく
食事ができます。これからも、おいしく食べるためにも
歯を大切にしたいですね。

国で決められている食育推進計画でも『ゆっくりよくかんで食べる国民を増やすこと』を目標の一つとされています。また、かむことと併せて、カルシウムの多い食べ物を食べることも丈夫な歯を作る上では大切とされています。



8年生の理科では、消化酵素の一つとして“だ液=アミラーゼ”について学習しました。
だ液は“でんぷんを糖へ”分解する役割がありますが、左下に載せている役割もあります。
あたりまえのように存在している“だ液”ですが、最近では“だ液”の少ない子どもが増えている
ようです。その原因の一つとして食生活の変化があります。だ液を出すには、食べ物を水やお
茶で流し込むのではなく、よくかんで食べることが大切だという報告もあります。ただ食べる
だけでなく、しっかりかむことも意識したいですね。

給食でも『**歯と口の健康週間メニュー**』ができました



☞ 前期課程

ごはん・牛乳・味つけ小魚・**割り干し大根のみそ汁**
いかのソース焼き・豚肉とごぼうの甘辛煮
割り干し大根は、切り干し大根より幅が太い。
生の大根よりカルシウムが多く含まれています。



☞ 後期課程

ごはん・牛乳・かみかみ丼・きびなごカリカリフライ
もやしのドレッシング和え・小松菜とハムの炒め物

※ 前期・後期ともに、よくかんで食べられる食材と歯をつくるもとになるカルシウムを
含んだ食材を取り入れました。

かむことの良さ なぜ、よくかむと良いのか?

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

6月5日に1～6年生に向けて歯科衛生科の学生による『**歯の巡回指導**』がありました。学年に応じた内容で歯の大切さや歯のみがき方など指導されました。

写真は、3・4年生への指導

おかしを食べた後に歯みがきしなければ、むし歯になってしまう...という話をされました。



裏面に続きます

こうきかてい ししよくかい ほうこく
後期課程 試食会のご報告

5月28日(水)・6月4日(水)に後期課程の給食試食会が実施されました。

後期課程の献立は、主に教育委員会学校給食課の栄養士を中心として立案されています。そのことから、給食課栄養士に説明に来ていただき、中学校給食委託事業者の調理場内の画像を見もらいながら、概要について説明してもらいました。



5月28日のメニュー

(青森県りんごの)アップルパン・牛乳
じゃがいもと玉ねぎのスープ・鶏肉の黒こしょう焼き
スラッピージョー・ツナと玉ねぎのサラダ



6月4日のメニュー

ごはん・牛乳・かみかみ丼・きびなごカリカリフライ
もやしのドレッシング和え・小松菜とハムの炒め物



参加された保護者の感想としては、「おかずが少なく感じます」という方もいれば、「見た目はさみしく感じましたが、食べてみるとおなかいっぱいになりました」「思っていたよりもおいしいです」などの声がありました。普段お話する機会がないので貴重な時間となりました。参加して下さったみなさま、ありがとうございました。前期課程の給食試食会は、9月頃の予定です。詳細については、PTAからのお知らせをお待ちください！

ねんせい こうちけん てまえじゅぎょう
2年生 JA高知県ピーマン出前授業

2年生は生活科の学習で、「ミニトマト」や「なす」や「きゅうり」などの夏野菜を学年園で育てています。5月27日にJA高知の方に来ていただき、ピーマンが畑からスーパーに届くまでの様子やクイズを交えながらピーマンについて教えてもらいました。植え方なども教えてもらい、持ってきていただいた苗を学年園に植えました。すでに白い花も咲いていたので、7月初めには収穫できる予定です。ピーマンが苦手な2年生も多いようですが、苦手な子は少しでも好きになれるように、好きな子はもっと好きになれるように!おいしいピーマンを育てて、7月には収穫したピーマンで夏野菜ミニピザパーティーなどを予定しています。



植えた野菜には、それぞれかわいい名札があります♡

高知県の野菜キャラクター達です。ピーマンのピーくん等を見て「アンパンマンみたい!」という声が聞かれましたそれもそのはず。高知県出身のやなせたかしさん(アンパンマンの作者)がキャラクターを担当されているそうです!



きゅうしよく どうが
★給食の動画『アスパラガス』

豊中市内の子どもたちに、より食に興味を持ってもらうため、毎月テーマを設定し豊中市内の栄養教職員で動画を作成しています。作成した動画は、毎月市内小・中学校児童生徒へYouTubeの限定配信をしており、給食時間に視聴してもらっています。

5月には前期・後期とも給食の食材として『アスパラガス』を使用しました。2分程度の短い動画のなかで、アスパラガスについて説明をしています。ぜひご覧ください。

