

2025 給食だより 6月号

校長 鈴木壮平

梅雨入り間近となり、気温と湿度が高い日が増えてきました。天候が不安定となり体調を崩しやすい季節ですが、向台小では今月から水泳の学習が始まるので、これまで以上に体力が必要です。しっかり学習に取り組むことができるよう、体調管理に気をつけましょう！

また、高温多湿のこの時期は食中毒の原因になる細菌が活発に動き出す時期でもあります。手洗い・うがい・清潔なハンカチの使用等、衛生対策も改めて確認してみましょう。

梅はその日の難逃者

うめちゃんマン!!
かっこいい!!

私たちの健康は
ほぐさず!!

うめちゃんマン
登場!!

難

すごいぞ!! うめちゃんマンパワー!!



梅干しのすっぱい成分である「クエン酸」は、疲労回復やストレス軽減に効果があると言われています。うめちゃんマンパワーで夏の暑さからくる疲れに立ち向かいましょう！



「クエン酸」には殺菌力があるため、食品の品質を保つために食品添加物として使用されたり、お掃除用品に活用されたりしています。夏のお弁当など食中毒が心配な時は、うめちゃんマンパワーを借りてみましょう!!

【梅はその日の難逃者】
朝出かける前に梅干しを食べると、その日は災難をまぬがれる、という意味のことわざです。

この言葉から分かるように、梅には体に良い栄養素や効能があります。

しかし梅の代表的な加工品である梅干しなど、梅を苦手とする子は少なくありません。私たちの体のために良い働きをしてくれるうめちゃんマンのことを知って、少しでも好きになってもらえたら嬉しいです！梅干しにはたくさん種類があるので、いろいろ試してみるのもいいかもしれませんね。

6月の給食目標 ～6月は食育月間～ 「背筋を伸ばし、よくかんで食べよう」

かむってすごい！



健康な体づくりはよくかむことから！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よく噛むことは食べ物本来の味や食感を知るなど味覚の発達につながります。また、それだけでなく、脳やあごの発達を助けたり虫歯や食べ過ぎを予防したり、体にとって嬉しい効果がたくさんあります。つまり、よくかむことは健康な体づくりの第一歩と言えます。歯と口の健康週間はもちろんのこと、日ごろからよくかんで食べることを意識できるようになると良いですね。お子様の健やかな成長のため、ご家庭と学校とで連携しながら声掛けをしていきましょう！



牛乳 飲んでいますか？

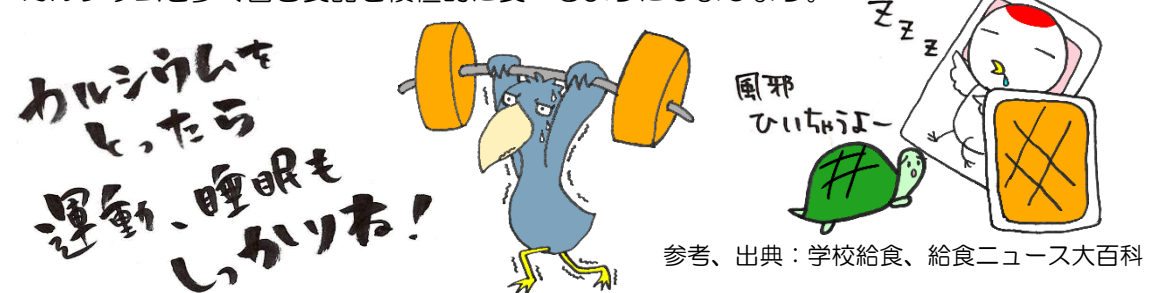


しっかり「かむ」には姿勢も大切です!!



牛乳には「カルシウム」という栄養素がたっぷり含まれています。カルシウムといえば骨や歯を成長させるというイメージが強いかもしれませんが、神経を安定させるという作用もあります。給食ではお子様の心身の成長と安定のため、ほぼ毎日牛乳を提供しています。給食というカルシウム摂取のチャンスを逃さないよう、お声掛けをお願いします。ご家庭ではお風呂上りのタイミングなどで牛乳を一杯飲んではいかがでしょうか？気持ち落ち着いて良い眠りを得る効果が期待できます♡

乳アレルギーや乳糖不耐症などで牛乳を飲むことが難しい場合は、小魚や豆・豆製品等、カルシウムを多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。



参考、出典：学校給食、給食ニュース大百科

6月11日(水)、入梅(歴上の梅雨入り)にちなんで「梅ごはん」を作ります。暑い夏を元気に乗り切れるよう、梅ご飯をもりもり食べて、うめちゃんマンパワーを味方につけましょう!!

3