

令和8年5月29日
品川区立伊藤小学校
校長 西川 幸延
栄養士

給食だより 6月号

今年もまた蒸し暑い日が多くなり、梅雨入り宣言が気にかかる頃となりました。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏がやってきます。暑い夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を続けましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」



6月4日の日付を「64」と読めることに加え、昭和3年（1928年）に始まった「むし歯予防デー」が、歯と口の健康習慣のルーツと言われています。歯と口の健康と食べることは、とても密接な関係があります。特に、「よく噛んで食べる」ことは、歯の健康だけでなく体全体の健康を守ることもつながっています。

よくかむ習慣を身に付けるために...

もぐもぐ ぎゅぎゅ

食べ物は十分にかんで、唾液と混ぜ合わせるようにする。

八分目

おなかがいっぱいになるまで食べ過ぎないようにして、腹八分目を心がける。

スマホやテレビなどは見ずに食べることに集中し、よくかみ、味わう。

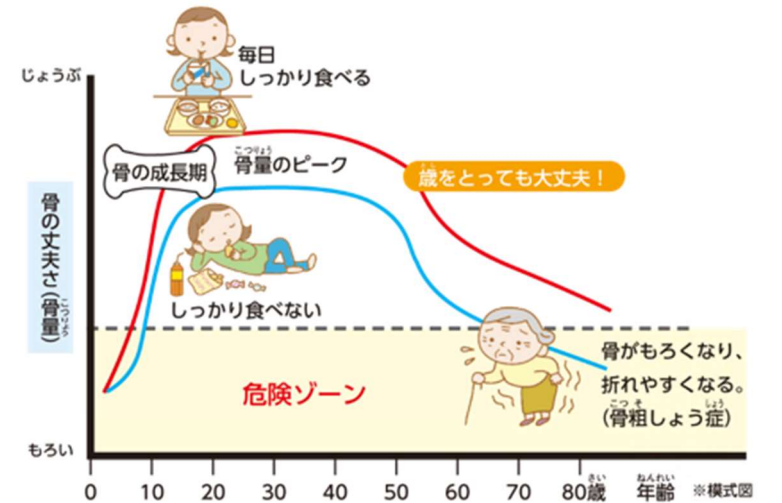
おなかがすいて、食欲が出てきてから食事をするようにする。



給食が無い日も牛乳を飲もう！

6月1日は、国連食糧農業機関（FAO）が提唱する「世界牛乳の日」です。牛乳には、骨や歯の主成分となるカルシウムが豊富に含まれています。骨の量は、成長とともに増加し、20歳ごろが最大量となります。その後は比較的安定しますが、歳をとるにつれて減ってしまいます。最近では、若い時期にカルシウムを意識して

とることを「貯骨」や「カルシウム貯金」と言うこともあります。給食には欠かさず牛乳が出ていますが、ぜひ、休日も牛乳を飲むようにしましょう。将来のために、今からコツコツ「貯骨」ができるといいですね。



入梅



「入梅」は、暦の上での「梅雨」の始まりです。梅雨とは、雨がたくさん降る時期のことをいいます。「入梅」「梅雨」どちらにも「梅」という漢字が使われています。これは、梅の実がなるころに雨がたくさん降るからです。昔の農家は、入梅を梅雨入りの目安とし、田植えの時期を決めていました。現在の梅雨入りは気象庁が地域ごとに発表するため、暦の上の入梅とは日にちが異なります。

入梅の時期に獲れるいわしは脂がのって、一年の中で最もおいしいとされ、この時期のものは「入梅いわし」とも呼ばれます。今年の入梅は、6月11日です。給食では、入梅に合わせて、いわしのかば焼き丼を作ります。

