



6月給食だより

江戸川区立下鎌田東小学校
令和7年5月29日(木)
校長 山本 浩一
栄養士

暑いと感じる日と涼しく感じる日があり、気候の変化が激しいです。気温の変化に体がついていけず、体調を崩しやすくなる季節です。朝、昼、夜と食事をしっかりと、規則正しい生活を心がけましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。特によく噛んで食べることが健康につながります。この1週間はよく噛むことを意識して食事をしてください。



80歳で20本の歯を



「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みを「8020運動」といいます。生涯にわたって自分の歯を残すためにも、子どものうちから歯と口のケアをしていきましょう。



よくかむことの効果



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。	
よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。	

かむ回数を増やすために

かみごたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る

6月は環境月間

地球を大切にするために、できることを考えましょう。

食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

すぐにできる食品ロスを減らす方法

残さず食べよう



A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくりたり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



日本で、食べられるのに捨てられている食べ物の量は1年間にどのくらい？

- ① 東京ドーム約2杯分 ② 東京ドーム約3杯分 ③ 東京ドーム約4杯分

答え：③東京ドーム約4杯分 令和3年度の食品ロス量は523万トンでした。一人当たり、1年間に約41 kgの食べ物を捨てていることになります。

