給食だより

令和８年９月３０日
品川区立小山台小学校
校　長　滝沢　二三雄
栄養教諭　天谷　有希
栄養士　堀江　香帆

＜児童のみなさんへ＞

夏休みが終わり、１ヶ月が経ちましたね。そろそろ体に疲れが出やすくなっていると思います。３食しっかりと食事を食べ、十分な睡眠をとるようにしましょう。食欲の秋にちなみ、給食でもたくさん旬の食材を使うので楽しみにしていてくださいね。

１０月の栄養目標　残さずに食べよう。
１０月の給食目標　食後は静かに休もう。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう！

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、３つのグループに分けることができます。３つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。



無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム（食塩）、マグネシウムなどいくつか種類があり、はたらきも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素です。

＜保護者の皆様へ＞

よくかんで食べるために

給食ではいつも「よくかんで食べましょう」と声掛けをしています。現代はやわらかくて口当たりのよい食べ物が増え、意識しないとかむ回数が少なくなりがちです。なぜ、よくかむことが大切なのかを知り、よくかんで食べるきっかけになると嬉しいです。

なぜ、よくかむことは大切なの?



消化の第一歩

食べ物を細かくし、だ液と混ぜ合わせることで消化をよくし、胃腸への負担を減らします。



口内の健康を保つ

だ液がたくさん出て、食後の酸性に傾いた口内を中性に戻します。むし歯をふせぎ、歯も丈夫にします（再石灰化）。



太りすぎの予防

脳の満腹中枢を刺激し、ほどよい量でおなかがいっぱいになります。食べすぎを防ぐことができます。



ストレス解消

よくかむことで脳のストレス反応が抑えられて、リラックス効果が得られます。



脳の活動を活発に

脳への血流がよくなり、集中力や記憶力がアップすることが知られています。



病気の予防

口内に侵入した細菌の活動を抑えます。またよい口内環境は免疫力もアップさせます。

よくかんで食べる工夫として、シーフード・小魚類や海藻、乾物など、かみごたえのある食品を選んだり、加えたりすると良いです。また、かきこんだり、汁で流し込んだりする食べ方をやめることや、口の中に入れる１回の量を少なくする工夫もあります。

子どもは口が小さく、歯の本数も少ないことから大人よりも食事に時間がかかります。そのため、食事の時間を長めにとることも大切です。