

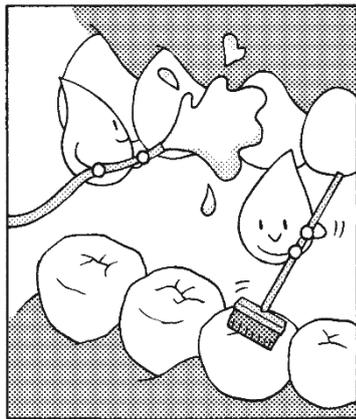


# 給食だより6月号

令和6年6月  
東京都立練馬特別支援学校  
校長 渡辺 裕介

気温、湿度ともに高い日が増えてきました。近年は、気候変動により、4～6月の夏前の時期や、9月以降にも熱中症は多発しています。さらに、気象庁によると、今年の夏も「観測史上最も暑い夏」と呼ばれた去年に匹敵する可能性があると言われていています。今から体の準備を始めて、熱中症を予防していきましょう。

## よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

©少年写真新聞社2024

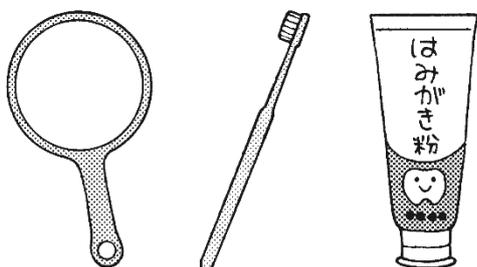
## だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



©少年写真新聞社2024

## 食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくりまわります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

©少年写真新聞社2024

# 今月の目標

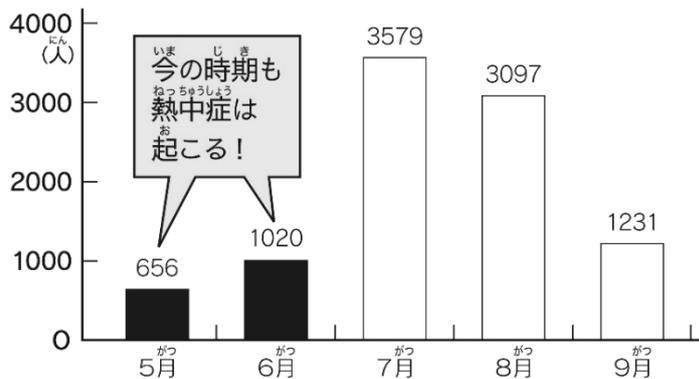
・衛生管理に気を付ける ・歯を大切に作る

## 暑さに慣れていない時期の熱中症に注意！

消防庁によると、令和5年5月～9月の間に、熱中症によって救急搬送された少年(満7歳以上満18歳未満)は、9583人でした。右のグラフは、救急搬送状況を月別にあらわしたものです。

もっとも多いのは7月と8月ですが、5月や6月にも発生していることがわかります。

令和5年度5月～9月の熱中症による救急搬送状況(満7歳以上満18歳未満)

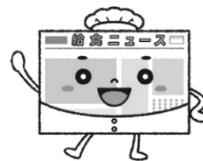


消防庁「熱中症による救急搬送状況」(令和5年5月～9月の月報)より作成

©少年写真新聞社2024

## 食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



きゅーたん

©少年写真新聞社2024

### ◎6月の献立から◎

今月の給食回数は20回。米飯16回、パン2回、麺2回です。



#### ◇6月3日

あじさいゼリーは本校では初挑戦のデザートです。カルピスで作った寒天の上に、ぶどう味の寒天を四角く切って乗せて、あじさいに見立てています。お楽しみに。

#### ◇6月26日

小玉すいかの旬は4月下旬～6月です。

水分が多く体を冷やすはたらきがあるので、気温が高くなる時期にぴったりの果物です。

#### ◇その他

毎年6月4日～10日「歯と口の健康週間」です。そこで、今月は特によく噛む食材や料理を献立に取り入れました。噛むことの大切さと一緒に呼びかけていきたいと思ひます。

《今月の練馬区産の野菜(予定)》

きゅうり、キャベツ、大根、にんにく、玉葱等。(収穫により変更あり)

毎回ではありませんが、可能な範囲で使用する予定です。

※ご意見、ご感想等ございましたら、栄養士まで。よろしくお願ひいたします。【栄養士：山本】

