

5月

# 給食だより



令和7年5月

吉川市立学校給食センター

新緑のまぶしい季節になりました。新学期の疲れが出たり、生活のリズムを崩しやすい時期です。気をつけてすごしましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べると、食べ物の形やかたさがよく感じられるだけでなく、食べ物本来の味が出てきて、おいしく味わって食べることができます。

## よくかんで食べると健康によいのはなぜでしょう？

- ①消化を助ける
- ②食べ過ぎ防止になり肥満を予防できる
- ③だ液がたくさん出て口の中を洗浄してくれる
- ④脳が活性化される



6月9日「吉川産黒米せんべい」は、

よ〜くかんでいただきます

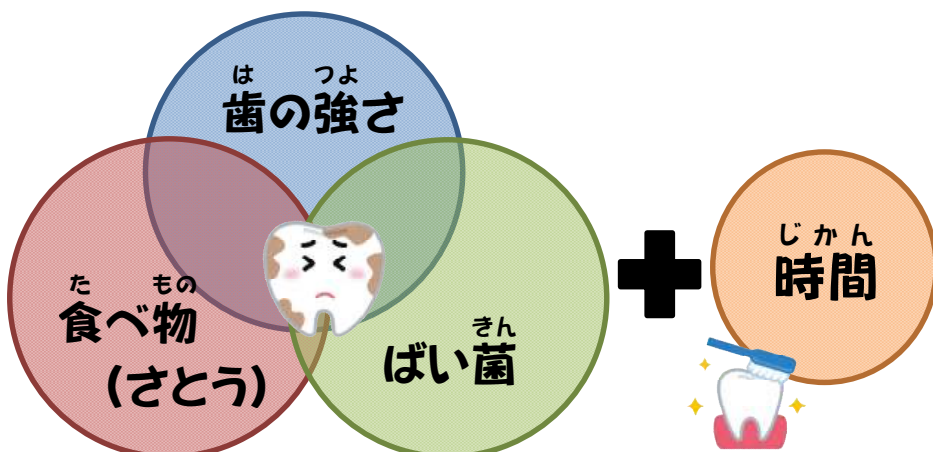
歯と口の健康習慣にあわせて、吉川産の黒米をつかった「吉川産黒米せんべい」を提供します。しっかりと噛みしめて食べてください。(このせんべいは、昨年から引き続き、給食のために「二合半堂まつざわ煎餅」さんが特別に作ってくれています。)

よくかんで食べるために



- ・ゆっくりみんなで楽しく食べましょう
- ・飲み物で流し込まないようにしましょう
- ・かみごたえのあるものを食べましょう

## むし歯ができる4つの要素



むし歯は、左の4つの要素がかさなってできます。

「甘いものばかり食べている」「食べた後すぐ歯をみがかない」といった習慣は、むし歯の原因になります。

自分の生活を振り返ってみましょう。

こんげつ よしかわさんやさい  
今月の吉川産野菜



# トマト



私たちがトマトと聞いて思い浮かべるのは、ぽってり丸く、赤色をしたトマトですが、世界中には細長いもの、深いひだを持つものなど、様々なトマトがあります。その数は1万種類以上あり、日本で品種登録されているものだけでも300種類を超えます。

学校給食では、吉川産トマトが一番おいしくなる3月から6月にかけて市内の農家さんから完熟トマトを届けてもらい、さまざまな料理にして提供しています。

## ナスやじゃがいもの親戚です

トマトは、ナスやじゃがいもと同じナス科ナス属の植物です。

## おいしいトマトの意外な過去

トマトがヨーロッパに伝わった時、毒草として有名な植物に似ていたため“毒がある”と考えられてしまい、なかなか広まりませんでした。17世紀になって、南ヨーロッパで食べられるようになるまで、トマトは観賞用の植物でした。

## 栄養満点！

ビタミンC、ビタミンEが豊富で、ミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」(トマトが実ると皆が健康になり、医者の仕事がなくなってしまう)ということわざがあるほど、栄養満点の野菜です。

児童・生徒・保護者のみなさまへ



### 食物アレルギーの話

## 「食べない」と「食べられない」の違いを知ろう

食物アレルギーは好ききらいとは違います。「食べない」のではなく、「食べられない」のです。原因となる食べ物を食べたり、触ったりすると体にさまざまな症状が出ます。皮ふがかゆくなったり、じんましんが出たりするほか、命にかかわる危険な状態になることもあります。食物アレルギーが無い人もそのことを知っておいてください。

### 献立表確認のお願い

## 給食で初めて食べる食材はありませんか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く、年齢が上がると共に減少します。しかし、中には学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります。給食で初めて食べる食材があり心配な場合は、給食ではなく、まずは体調がよい時に家で食べてみることをおすすめします。

