

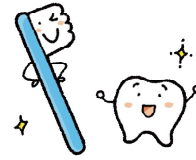
6月

給食だより



みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。かみごたえのある物を食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするために自分で出来ることを実践していきましょう。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べ過ぎを防ぐほか、唾液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯の予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があると言われています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えてみてください。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

かむ回数を増やすために

よくかむと、たくさんの良い効果がありますね。次のことを意識してかむ回数を増やしてみてくださいね。

飲み物や汁物などの水分で流し込まない



かみごたえのある食べ物を食べる

食材を大きく切る



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯の主な構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

しっかりかんで食べることは、歯の健康を保ち、生涯にわたっておいしく食べることに繋がります。普段の食事でも一口につき、いつもより5回多くかむなど、意識して食べてみましょう！

給食室より

給食では、毎月かむことを意識した「カミカミデー」献立を設けています。この日は、カルシウムが多い食材や、かみごたえのある食材を積極的に取り入れています。固い物はかむのが大変、食べやすい柔らかい物に流れがち……。食事時間が短いと特にそのような傾向が多いようです。歯の健康は、豊かで楽しい食生活にも繋がります。歯磨きだけでなく、「よくかむこと」からも歯の健康を意識してくれたらいいなと思います。



給食レシピ



5月の献立から1品紹介！
～大豆もやしのナムル～

【材料】(4人分)
大豆もやし…60g
もやし…80g
にんじん…40
小松菜…20

しょうゆ…大さじ1弱
酢…小さじ1弱
砂糖…小さじ2/3
すりおろしにんにく…小さじ1/4
ごま油…小さじ1

【作り方】

- ①もやしは、よく洗って水気をきっておく。
- ②にんじんは千切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ③①と②を茹でて、水で冷やしてから水気をきる。
- ④調味料を加熱し、混ぜ合わせる。
- ⑤③と④を混ぜ合わせて、できあがり！