

給食だより 6月号

令和5年6月1日
和光市立第三小学校
毎月19日は、「食育の日」です！！

蒸し暑い日が増えてきました。夏に体調をくずさず元気に過ごすためには「毎日の食事」が大切です。こまめに水分補給し、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

歯と口の健康週間について

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です！！

私たちは、毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していないかもしれませんが、「かむ」という事は体にとって、とても大切な働きをしています。ではなぜ、よくかんで食べると体によいのでしょうか？「かむことの効果」について見てみましょう。

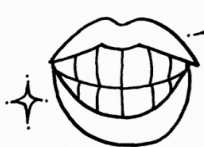
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



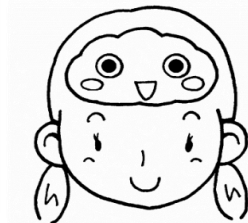
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

よくかむ習慣をつけるためには？

かむ回数は、食べ物によって変わります。かむ力をつけるためには、素材や調理法などを工夫してみましょう。

かみごたえのある食品を取り入れる



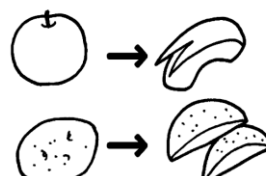
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

皮つきのまま使う



皮つきはかみごたえアップ

かむことは「食べること」の原点です。食べ物をよくかんで味わうことの大切さをもう一度見つめ直し、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

また、歯をつくる材料になるカルシウムを食事からしっかりとって、じょうぶな歯をつくりましょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続け



よくかんで食べる

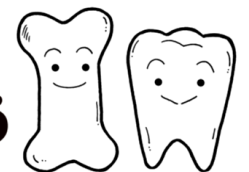


食事の後はしっかりと歯みがきをする



今が大切！ 丈夫な骨と歯をつくるために

カルシウムをしっかりとりよう



カルシウムが多い食品は？



牛乳・乳製品



小魚



大豆・大豆製品



青菜

これらの食品はどれかを1種類だけとるのではなく、バランスよくいろいろなものをとることが大切です。

給食の牛乳も～残さず飲んでね～



牛乳は200mlあたり220mgのカルシウムを含んでいます。給食では、1食あたりのカルシウム基準:350mg(8～9歳)を摂取できるように、献立を作成しています。牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。

みなさんの成長には欠かせない栄養が詰まった牛乳です。残さず飲むと、体がよろこびますよ♪

歯によい給食メニュー(かみかみ献立)を紹介しす!!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では、5日～9日までの間、歯と口の健康週間にちなんで、歯によい献立(よくかんで食べる献立)を取り入れたので、紹介します。

※かみかみレベル、カルシウムレベルは、★5個が最高です。

6月5日(月)

かみかみレベル★★★★★4



ふわっかりあげ

乾燥大豆を当日の朝、お湯でもどし、油でカラッと揚げました。かみごたえのある大豆のカリカリとした食感がくせになる一品です。とり肉と高野豆腐から揚げと合わせ、給食室特製のたれとからめれば、大豆が苦手な人でもきつとおいしくいただけますよ。

6月6日(火)

カルシウムレベル★★★★★4



くきわかめのスープ

茎わかめは、わかめの真ん中の中茎と元茎の部位を指します。これは、芯の部分で、少し固く、歯ごたえがあります。葉の部分に比べると、歯をつくるために必要なカルシウムが豊富です。栄養価も高く、コリコリした食感が楽しめる海藻が入ったスープです。

6月7日(水)

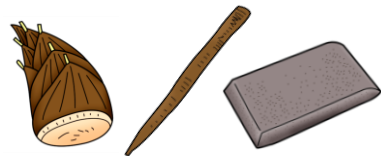
かみかみレベル★★★★★5



いかのかりんあげ

かみごたえのあるいかに、しょうが醤油で下味をつけ、油でカラッと揚げました。

ちくぜん煮



とり肉や歯ごたえのある野菜(ごぼう、たけのこ)とこんにゃくなどが入った具だくさんの煮物です。調理の工夫で、短時間でも味がしみていて、うま味がつまった一品です。

6月8日(木)

カルシウムレベル★★★★★5



あさりのミルクスープ

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品には、歯をつくるために必要なカルシウムが豊富に含まれています。また、牛乳のカルシウム吸収率はとても高く、食品の中でもトップクラスです。あさりのミルクスープには、牛乳、スキムミルクが入っています。カルシウムがたっぷりとれる一品ですよ。

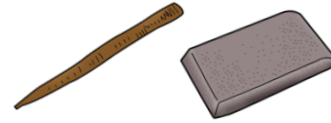


6月9日(金)

かみかみレベル★★★★★4

とりごぼう汁

かみごたえのあるごぼうとつきこんにゃくが入った風味豊かな汁物です。



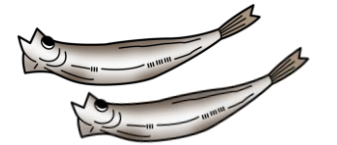
かみかみ和え

野菜(キャベツ、きゅうり、にんじん)と切り干し大根を歯ごたえよくゆで、給食室特製のごま入りドレッシングで和えました。



6月の歯によいメニューを紹介します!! 給食レシピ☆作ってみませんか?

子持ちししゃもの カレーあげ



カルシウム 143mg

頭から尾まで丸ごと食べられるししゃもは、噛みごたえ満点、カルシウム豊富な魚です。蒸し暑い時期には、カレーの風味が食欲をそそります。カラッと揚げているので、魚が苦手な人でも頭から尾まで丸ごと美味しくいただけます。ししゃも以外にも魚・肉にカレー風味の下味をつけて、揚げたり、焼いたりしてもおいしいですよ♪



<材料>5人分

- ★ししゃも(1本 20~25g程度のもの).....10本
- ★しょうが.....1かけ(3g程度)
- ★にんにく.....1かけ(2g程度)
- ★酒.....小さじ1杯
- ★カレー粉.....小さじ1杯
- ★片栗粉.....大さじ5杯
- ★揚げ油.....適宜

<作り方>

- ①しょうが・にんにくは、すりおろします。
- ②ししゃもの水気をふきとり、①のしょうがとにんにく、調味料(酒、カレー粉)で下味をつけます。
- ③下味をつけたししゃもに片栗粉をつけ、油でカラッと揚げたら出来上がりです。

