

# 給食だより 6月号

令和6年6月3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。

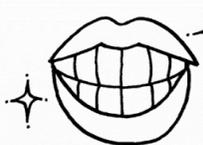
### かむことの効果

#### ◇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



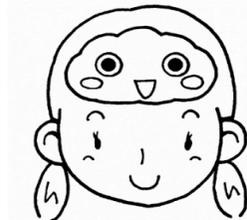
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

#### ◇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



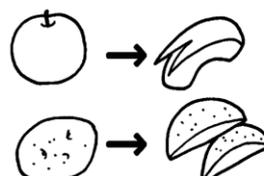
かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど。

素材の切り方を大きく



食材を大きめに切る

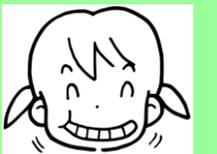
皮つきのまま使う



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  
ない

よくかんで食べる

食事の後はしっかり  
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？



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、4日～7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)を取り入れましたので、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4日(火)

**かみかみカルシウム**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5日(水)

**かみかみ**レベル

★★★★★4

## キムタクごはん

「キムタクごはん」は、子どもたちに漬物をおいしく食べてもらいたいという想いから、長野県塩尻西部中学校の栄養士が考案した家庭料理です。キムチの酸味とたくあんの甘みがマッチした味わいと漬物のポリポリした食感が楽しめる炊き込みごはんです。



6月7日(金)

**かみかみカルシウム**レベル

★★★★★5

## かみかみ和え

千切りにしたするめは、歯ごたえもうま味もバツグンです。歯ごたえよくゆでた野菜と切り干し大根と一緒に給食室特製のごま入りドレッシングで和えました。かめばかむほど、イカのうま味が広がります。



6月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。6月を通して、歯によい献立を取り入れていますので、献立表をチェックしてみましょう。

13(木)いわしのかば焼き(かみかみ)

17(月)酢豚(かみかみ)

20(木)きりぼしだいこんの煮物(カルシウム)

21(金)マカロニグラタン(カルシウム)

24(月)きびなごのからあげ(カルシウム)

ひじきと大豆の炒り煮(カルシウム)

25(火)チキンビーンズ(かみかみ)

26(水)トックスープ(かみかみ)

28(金)米粉のポタージュ(カルシウム)

歯の健康を保つために食事から「カルシウム」をしっかりとり、よくかむことを意識して食べ、じょうぶな歯をつくりましょう。

# かみかみクイズ

もぐもぐ



Q1

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代、卑弥呼という女王は、1回の食事で何回かんでいたでしょう?

- ① 約390回      ② 約3900回      ③ 約39000回

Q2

よくかむと、体にどんな良いことがあるでしょう?  の中を下にある言葉から選んで埋めましょう。

- ① だ液がたくさん出て、口の中の汚れや菌を落とし、 になるのを防ぐ。  
 ②  の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まる。  
 ③ 脳がおなかいっぱいと判断し、 を防ぐ。  
 ④ 食べ物が細くなり、だ液が混ざって、 しやすくなる。

[ 消化 ・ 脳 ・ 食べ過ぎ ・ 虫歯 ]



Q3

2つの食べ物を比べて、かみごたえがある方に○をつけましょう。

- ① ごはん      食パン      ② 生のきゅうり      生のにんじん      ③ ゆでたごぼう      ゆでたかぼちゃ
- ④ プリン      だんご      ⑤ ポテトチップス      さきいか

Q4

よくかんで食事をするために、どんなことをしたらいいでしょう? いいと思うものを選びましょう。(いくつでも)

- ① なるべく早く食べる      ④ 時間をかけて味わって食べる  
 ② ひと口30回以上かんで食べる      ⑤ 好き嫌いせず食べる  
 ③ かたい物は飲み物で流し込む



こたえ Q1=② Q2=①虫歯/②脳/③食べ過ぎ/④消化

Q3=①ごはん/②生のにんじん/③ゆでたごぼう/④だんご/⑤さきいか Q4=②④⑤