



よくかんで健やかな歯を守りましょう



6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送り込む1番目の消化器官です。虫歯になると、痛みからかみにくくなり、食事をおいしく食べられず、消化にも影響します。健康な歯を保つためには、よくかむことが大切です。

★唾液がよく出て口の中を清潔に保つ

唾液はかめばかむほどたくさん出て、口の中をきれいにし、虫歯や歯周病のリスクを下げます。

★消化吸収をよくする

食べ物をかみ砕いて、唾液と混ぜて飲みこむことで消化吸収しやすくなり、全身の健康につながります。

かむことの効果

★生活習慣病の予防

よくかむと満腹中枢が刺激されるので、食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。

★脳の働きをよくする

かむことであごの筋肉が動き、脳に流れる血液の量が増えるため脳の働きが活発になります。

虫歯を作らない食べ方

- 規則正しい食生活をし、おやつは時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や、海藻などをよくかんで食べる
- 糖分の多い飲み物を飲みすぎない

ひとくち 30回かもう



さわにわん 沢煮椀

～給食レシピ紹介～

作ってみましょう!



【材料】4人分

- だし汁・・・600ml
- 豚もも肉(細切り)・・・70g
- 干し椎茸・・・1枚
- ゆでたけのこ・・・50g
- ごぼう・・・50g
- だいこん・・・60g
- にんじん・・・35g
- 酒・・・小さじ2
- 塩・・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1強
- しょうが・・・2g
- 糸みつば・・・適量

【作り方】

- ① しいたけ、たけのこ、ごぼう、だいこん、にんじんはせん切り、しょうがは、すりおろす。みつばは、1.5cm幅に切る。
- ② だし汁が煮立ったら豚肉を入れてよくほぐす。アクを丁寧にとる。
- ③ しいたけ、たけのこ、ごぼう、だいこん、にんじんを入れて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、酒・塩・しょうゆで調味し、しょうがのしぼり汁をいれる。みつばを加え、火が通ったら出来上がり。

すくすく 元気

広見小学校 栄養教諭
食育だより R5 2号

梅雨の季節になりました

6月11日は入梅です。「梅雨」は、1年中でもっとも雨がたくさん降る季節です。じめじめして、食中毒を起こす細菌が増えやすく、食中毒の起こりやすい時期です。食べ物に細菌がつくと、あっという間に増えて食中毒の原因になります。

<菌の増えるスピード>



バイ菌をつけない、増やさないポイント

- 1 石けんで手をよく洗いましょう。(手をふくハンカチを忘れずに)
- 2 調理したものは、すぐに食べましょう。
- 3 はし、ナフキンは毎日きれいなものを用意しましょう。

食中毒予防に役立つ<お茶>について知ろう

お茶には「カテキン」という成分が入っています。

カテキンには、病原菌やいろいろな食中毒菌に強い殺菌効果があることが認められています。また、人の腸内の善玉菌にはあまり作用しませんが、悪玉菌には強い殺菌効果があります。

お寿司屋さんでお茶が出るのは、口の中に残ったすしネタの味を洗い流し、カテキンの強い殺菌効果で食中毒を予防する働きがあるからです。

給食時間のこぼれ話・・・

1年生の教室で昆布のつくだ煮を配っていた給食当番に、「食べたことがないからいらないよ。」と言っていたRさん。「もしかしたら、お友達が食べていて、食べたいなと思うかもしれないから、自分の分はもらっておいてね。」と声を掛けました。給食の時間が始まり、食事の様子を見に行くと、先ほどは渋り顔だったRさんが、ごはんをつくだ煮をおいしそうに食べていました。

学校給食には、今まで食べたことがないものや苦手なものが出るかもしれないですが、みんなで食べることで新しい味や料理を知ることができるきっかけになっていると改めて思いました。