

# 食育だより

# 6月

坂城町食育・学校給食センター

今月の目標

## よくかんで食べよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を細かくかみくだき、消化・吸収を助ける大切な働きをします。しかし、私たちの身の周りの食事は、やわらかい食べ物が多くなってきています。よくかまなくても飲み込めるものは、だ液の分泌量が少なくなりむし歯になりやすい環境をつくります。給食では、【歯と口の健康献立】を6月3日に予定しています。よくかんで丈夫な歯をつくりましょう。

## 歯をじょうぶにする食生活

### よくかむ

よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯についた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。



### 時間を決める

食べ物を食べると、口の中の細菌が糖を分解して酸をつくり、歯の表面を溶かします。だらだら食べていると、口の中がずっと酸性の状態になりむし歯のリスクが高くなります。



### 歯みがきをする

歯みがきの主な目的は、歯肉に近き部分の歯の表面についたプラークの除去です。うがいで取り除けないので、歯ブラシで取り除くことが大切です。



### 歯を丈夫にする栄養をとる

丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。特にカルシウム、ビタミンC・Dは歯をつくるもとになる大切な栄養素です。



## 6月は食育月間です

「食育」とは、「食」につながる全ての行動を通して健康な心と体を育むことです。

家庭ではこんな「食育」ができます

- ☆ 家族で食卓を囲む回数を増やす
- ☆ 子どもと一緒に食材を買いに行く
- ☆ 子どもと一緒に料理をする
- ☆ 朝ごはんを必ず食べる
- ☆ 行事食や郷土料理をとり入れる
- ☆ 栄養バランスを意識する



## じょうぶな骨づくり

カルシウムは人間の体内で最も多い無機質で、体重の1~2%くらいあるといわれています。そのうちの約99%は骨と歯にあります。丈夫な骨と歯をつくるためには、たくさんのカルシウムが必要なので、食事からしっかりとりたいですね。そのほかに、適度な運動や十分な睡眠をとることも大切です。

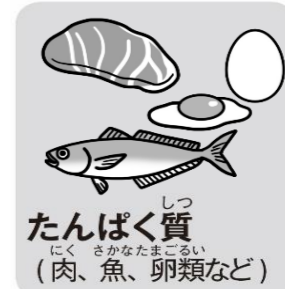
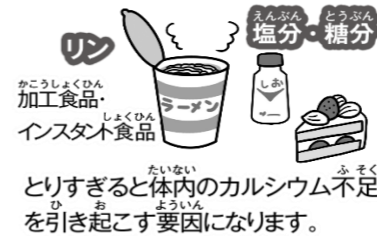


積極的にとりたいもの

骨を丈夫にしたり神経の伝達、筋肉の収縮などに役立ったりしています。



とりすぎに注意したいもの



## 給食のメニュー紹介

### きゅうりのさっぱり漬け

〈材料〉	〈4人分〉
きゅうり	200g
塩	少々
おろししょうが	3g
しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	小さじ1/3
酢	大さじ1/2
ごま油	小さじ1弱
白いりごま	小さじ1

- 〈作り方〉
- ① きゅうりは1cmの輪切りにし、軽く塩をふってもみこみます。
  - ② Aを合わせて①と和え、仕上げにごまをふります。

### なめたけ和え

〈材料〉	〈4人分〉
キャベツ	160g
きゅうり	40g
なめたけ	30g
乾燥わかめ	1.5g
しょうゆ	少々

- 〈作り方〉
- ① 乾燥わかめは、水でもどしておきます。
  - ② 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
  - ③ なめたけと①②をしょうゆで和えてできあがりです。

給食の量は少な目です。ご家庭で加減してください。