

中学校

給食だより



春日市教育委員会
令和5年6月

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



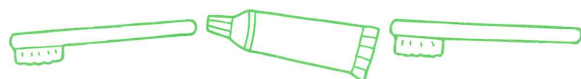
よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

歯を強くする
カルシウムが多い食品

牛乳、ヨーグルト、納豆、小魚、こまつな



食後の歯みがき

食後は、なるべく早く歯をみがきましょう。その理由は、むし歯をつくる細菌が多量に含まれる歯こうと口の中に残る糖質を取り除くためです。歯みがきをしないまましていると、歯こう中の細菌によって糖質が分解され酸が産生されて歯の表面がとけ出し、むし歯になります。早めの歯みがきでむし歯を予防しましょう。



Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



♪ 健康レシピ ♪

6月はよくかむことをテーマで取り上げましたので、かみかみレシピを紹介し^{しょうかい}ます。かみごたえがある手作りのふりかけです。カルシウムもたっぷり！今後、給食でも提供していく予定です。ご家庭で一度に作りやすい分量にしています。

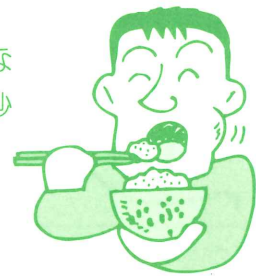
☆かみかみふりかけ☆

●●材料●● 2人分

ちりめんじゃこ	40g
塩昆布	20g
かつお節	15g
白いりごま	25g
【調味料】	
酢	大さじ1と1/3 (20g)
みりん	大さじ1強 (20g)
しょうゆ	大さじ1/2強 (10g)
砂糖	大さじ2強 (20g)
水	大さじ1と1/3 (20g)

●●作り方●●

- ① 調味料を合わせて、煮立たせる。
- ② ①に、ちりめんじゃこを加えて煮る。
- ③ 塩昆布、かつお節、白いりごまの順に加える。
- ④ 水分がなくなり、ひとまとまりになるまで、弱火で炒める。



郷土料理【北海道】

「いか人参」

いか人参は、するめいかとにんじんを細切りにし、醤油とざらめ、またはみりんの甘辛い^{あまから}たれに漬けたおかずで100年以上前から食べられています。北海道の郷土料理である「松前漬」とよく似ていると言われますが、松前漬には昆布が入っており、いか人参には入っていないという違いがあります。現在は通年、一般的な惣菜として食べられています。もともとは冬に保存食として作られていました。つけだれに数日漬けて出来上がるいか人参は、長持ちするため、雪が多く冬に作物を収穫しにくい福島で重宝されていたといわれています。また、正月に欠かせない郷土料理としても親しまれています。

6月の献立

5日(月) 行事食【虫歯予防デー】

きびなごフライ
五目きんぴら
うまかつ十(てん)



7日(水) ファイバー献立【海藻】

茎わかめのサラダ

27日(火) 郷土料理【福島県】

いか人参

28日(水) 旬の食べ物【ズッキーニ】

韓国風鶏肉チーズ炒め

食中毒予防のために！

食事の前と後には手を洗おう

手はいろいろなものを触るので、食中毒の原因となる細菌やウイルスがつくことがあります。その手で食材や食器などに触ると、細菌やウイルスが体内に入り、食中毒を引き起こしてしまうかもしれません。

手洗いは、簡単にできる効果的な予防法です。食事の前と後には、石けんを使って必ず手を洗いましょう。

