

給食だより

6月
舞鶴市立吉原小学校



6月は食育月間と、歯と口の健康月間です。



よくかんで食べよう

食事をするとき、よくかむことを心がけていますか？

普段はあまり意識していないかもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。健康な歯で、いつまでもおいしく楽しく食事ができるように、かむことについて考えてみましょう。

☆よくかむと、どんないいことがあるの？

よくかむことで主に8つの効果が考えられており、これを『^{ひみこ}卑弥呼の歯がいーぜ』という標語で表すことができます。

ひ ひまんよぼう 肥満予防 ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されます。また、エネルギー代謝を活性化します。	は は びょうきよぼう 歯の病気予防 よく噛むことにより、唾液がたくさん出て歯周病やむし歯の原因菌を洗い流します。
み みかく 味覚ハッキリ よく噛むと味わいがふかくなります。たとえば、ごはんはよく噛むと唾液と混じり甘く感じられます。	が よぼう ガン予防 唾液中の酵素が食物中の発ガン毒性を消します。よく噛むと唾液がたくさん出ます。
こ ことば 言葉もハッキリ よく噛んで食べると舌がよく動きます。舌がスムーズに動くと言葉がハッキリします。	い いちよう かいちよう 胃腸が快調 よく噛むことにより、食べ物が細かく砕かれると同時に唾液がたくさん出るので消化を助けます。
の のう はったつ ろうかよぼう 脳の発達・老化予防 よく噛むと脳に多くの血が流れ、脳が活性化します。	ぜ ぜんよくとうきゅう おうえん 全力投球を応援 力を出すときなどに歯をくいしばることができます。

ひみこの
はがいーぜ！



☆どうして^{ひみこ}卑弥呼なの？

古代人(卑弥呼)の時代には、現代人の6倍以上もかんでいただろうということがわかりました。そのためか、古代人は歯並びもよく、むし歯や歯周病にかかる人はほとんどいなかったといわれています。現代の食事は、あまりかまなくても食べられる食品が多くなっています。そのため、かむ回数を増やすには、普段からかむことを意識する必要があります。

こんな『かまない』習慣がついていませんか？

- ・食べ物をかまずにお茶で流し込んでいる。
→噛んで分泌される唾液だけで飲みこむ。お茶は食後に出しましょう。
- ・テレビやタブレットを見ながら食べている。
→食事の時はテレビやタブレットを消して、会話しながら食事しましょう。



☆給食のカミカミこんだてを紹介します。

●切り干し大根のナムル

<材料（4人分）>

切り干し大根 14g
(およそ4倍に増えます)

もやし 80g

にんじん（細切り） 20g

〔 酢 12g 砂糖 6g
しょうゆ 8g ごま油 少々〕 A

<作り方>

- ① 切り干し大根は戻して洗い、さっとゆでて冷ます。
- ② きゅうりは塩をふって水気をしぼる。
- ③ にんじん・もやしはゆでて冷ます。
- ④ 調味料を混ぜてドレッシング A を作り、①～③の具材を和える。

●ごぼう煮干しチップス

<材料（4人分）>

ごぼう（斜めに薄切り） 120g

米粉 10g

煮干し（いりこじゃこ） 30g

〔 塩・こしょう・カレー粉 少々
揚げ油 適量〕

<作り方>

- ① ごぼうは切ってから水にさらす。
- ② ①の水をきって、米粉をまぶして揚げ油で揚げる。
- ③ 煮干しも素揚げして、塩こしょう・カレー粉をまぶす。
(米粉はかたくり粉でも代用できますが、米粉を使うとパリパリに仕上がります。)

～ 歯と口の健康月間にちなんで学校ではこんな取組を実施しています～

みんなが健康に学校生活をおくれるように健康委員会で考え、全校児童で取り組んでいます。

めざせ歯みがきキング（年）

	6/11 げっ	6/12 か	6/13 すい	6/14 もぐ	6/15 せん
男子					
女子					
男子					
女子					



▲『めざせ歯みがきキング』6/11～6/22までの間、給食後に歯みがきをしっかりできた人は、スタンプカードに健康委員からスタンプを押してもらうことができます。用意忘れや、時間内に歯みがきをしなかった人は、スタンプを押してもらえません。歯みがき習慣の定着をねらいにして取り組んでいます。

むし歯菌は夜、寝ている間に増えやすいです。とくに寝る前には必ず、歯みがきをするようにしましょう。



◀『あいうべ体操』6/11～1週間、朝の時間に校内放送であいうべ体操を行いました。あいうべ体操は、口周りや舌の筋肉を鍛え、鼻呼吸を意識させます。それにより、だ液の分泌を促し、むし歯を防いだり、かぜなどの病気予防につながる効果があります。お家でも、家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。

歯は生えている場所によって形が違い、いろいろな食べ物を細かくするために適した本数がそろっているんだよ。

