

# たべざかり

令和5年5月31日  
大田区立出雲小学校  
校長 関 真理子  
栄養士 熊崎 有沙

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べることは、体によい動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んで食べるようにしましょう。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。ぜひ、御家庭でも話題にしてみてください。



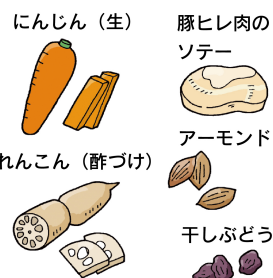
## よくかむことの効果



| 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動きで、むし歯を予防します。 |

## かみごたえのあるものを食べよう

かみごたえのあるものとは、かたいものや繊維質が多いもの、水分が少ないもの、よくかまないとのみ込めないものです。例えば、するめや生のにんじん、豚ヒレ肉のソテー、干しぶどうなどです。よくかんで食べると、食べすぎを防いだり、だ液がよく出て消化・吸収がよくなったりむし歯を予防したりします。将来も健康な歯と口を保つため、かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう。

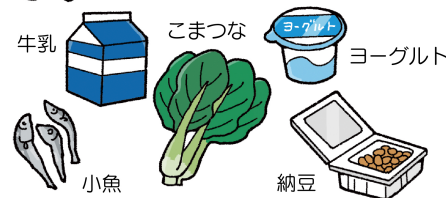


## 食後の 歯みがき習慣



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないままですと、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

## 歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分は「カルシウム」です。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。「カルシウム」は、日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

今月の給食では、ごぼうや枝豆を使ったかみごたえのあるサラダや、小松菜やじゃこなど、「カルシウム」をたくさん含む食材を使ったメニューが多く登場します。

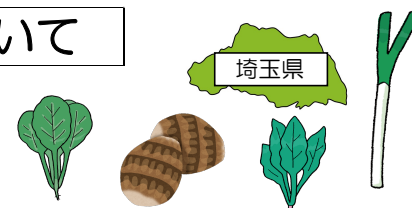
よくかんで食べて、健康な歯を保ちましょう。



## 今月のコラボ給食について

郷土料理

～埼玉県～



埼玉県は、関東地方にあります。東京都にも隣接しており、名前を聞いたり、行ったことがある人も多いのではないのでしょうか。小松菜、ほうれんそう、さといもといった農作物に加えて、パンジーやユリなどの生産量は全国1位となっています。給食で使用している「小松菜」も、ほとんどが埼玉県産のものです。また、米、梨などの果物も作られており、東京に近いながらも、実は農業が盛んな地域となっています。

給食では、14日（水）に「みそポテト」を出す予定です。みそポテトは、埼玉県の秩父地方で昔から食べられている郷土料理で、揚げたじゃがいもに甘いみそダレを絡めて味付けをします。給食でも人気のじゃがいもを使った料理です、楽しみにしてください。

## 図書室コラボメニュー：ツナカレーコロッケ

6月のコラボメニューは「ツナカレーコロッケ」です。「こまったさんのコロッケ」という本で、こまったさんとムノくんが作っているコロッケをイメージしました。20日（火）の給食では、パンも一緒に出しますので、ぜひ「コロッケサンド」にして食べてみてください。また、図書室では、関連する本を紹介していますので、ぜひ読んでみてください。

### ★給食費に関しまして

「給食費無償化」に関する連絡は、区教育委員会の担当より通知があり次第、改めてお知らせいたします。