



# 給食だより No. 3

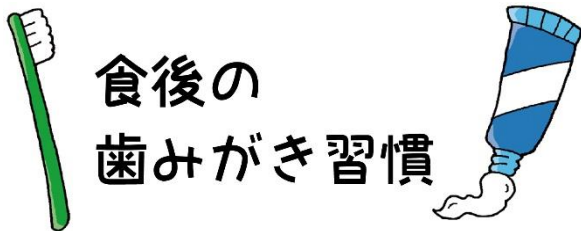
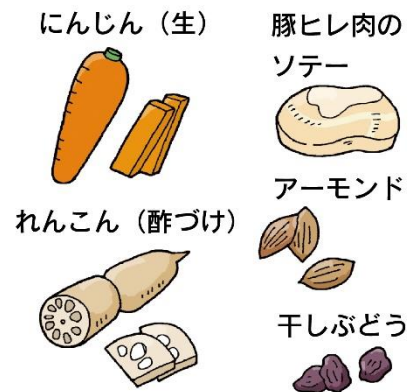
令和5年5月29日  
大田区立安方中学校  
校長 佐藤 彰  
栄養士

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、生涯健康に過ごすことを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるよう、歯を大切にしていきましょう。

## 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、根菜類、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していると、むし歯になりやすくなります。

比較的時間がとりにやすい夜の歯みがきのときは、ブラッシングに加え、歯間ブラシやデンタルフロスも併用すると、より効果的です。

## カルシウムで丈夫な骨と 歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期にしっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

毎日の給食で飲んでいる牛乳には、**カルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます**。丈夫な骨や歯をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



## 今月の給食レシピ 抹茶ミルクプリン



### 【材料（4人分）】

- 水 …………… 100mL
- 粉寒天 …………… 2g
- 砂糖 …………… 大さじ3 (約 30g)
- 抹茶 …………… 小さじ1と1/2
- 牛乳 …………… 300mL
- 生クリーム … 40mL

### 【一人分】

- エネルギー 118kcal
- カルシウム 93mg

カルシウム  
補給にも♪

### 【作り方】

- ① 抹茶は茶こしなどでふるい、砂糖と混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、1分～1分30秒沸騰させ続けて粉寒天を溶かす。
- ③ ②に①と牛乳、生クリームをかき混ぜながら加え、砂糖が溶けたら火を止める。
- ④ 容器（4個）に③の寒天液を等分して注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

★お好みできな粉をトッピングすると、よりカルシウムを強化できます。