



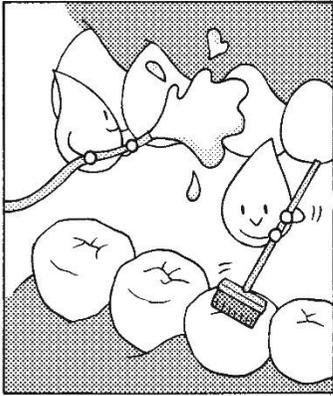
食育だより



令和6年5月31日
我孫子市立湖北台中学校

6月4日(火)から6月10日(月)は歯と口の健康週間です。いくつになっても自分の歯で食事を楽しむために、虫歯にならないように注意しましょう。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

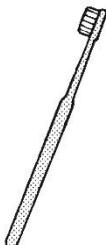
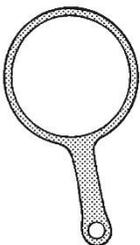
だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくれます。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

給食レシピ紹介

キムチチャーハン 給食のチャーハンは、スープで炊いたご飯に炒めた具を混ぜて作ります。

材料《4人分》

米	2合半
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豚もも小間切れ	100g
酒	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
ねぎ	1/3本
にんじん	中1/4本
ピーマン	2個
白菜キムチ	100g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
塩	一つまみ
こしょう	少々
いりごま	大さじ1
卵	2個
塩	一つまみ
サラダ油	小さじ2

作り方

- ①米をとぎ、炊飯釜に入れる。鶏がらスープの素、しょうゆを加えてから炊飯釜の2合半の目盛まで水を加え、炊飯する。
- ②豚肉は大きければひと口大に切り、酒をふっておく。
- ③ねぎはみじん切り、にんじんは短いせん切り、ピーマンは5mm角に切る。キムチは大きければひと口大に切る。
- ④ポウルに卵を割り入れ、塩を加えて溶きほぐす。フライパンに油を熱し、卵液を流し入れて菜箸で混ぜながら加熱して炒り卵を作り、皿にとる。
- ⑤④のフライパンをサッと洗って火にかける。油を熱し、にんにく、しょうがを加えて炒める。
- ⑥香りが出たら、ねぎ、にんじん、豚肉を加えて火が通るまで炒める。
- ⑦ピーマンを加えて火が通るまで炒める。
- ⑧キムチとごまを加え、しょうゆ、塩、こしょうで調味し、火を止める。
- ⑨炊き上がったご飯に④と⑧を混ぜる。

さばのソース煮 みそ煮が定番ですが、目先を変えてソース味で。

材料《4人分》

さば切り身	4切れ
しょうが	小ひとかけ
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
ウスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
水	150cc

作り方

- ①しょうがは洗ってスライスしておく。
- ②フライパンに水、調味料、しょうがを入れ、中火で煮立てる。
- ③さばを皮を上に入れて入れ、少し火を弱める。
- ④落しぶたをして8分位、火が通るまで煮る。
- ⑤ふたを取り、中火にしてスプーンで煮汁をかけながら煮つめる。



- ・一切れの目安は3枚おろし半身のさらに半分です。(60g~80g程度)
- ・しっかり煮える前に水分がなくなってしまうたら、適宜水を加えてください。
- ・ウスターソースが無ければ中濃ソース等で代用しても作れますが、やや甘めの仕上がりになるので、砂糖を大さじ1杯半程度に控えるとよいでしょう。