

よくかんで食べよう!

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。

歯があることで食事をおいしく食べることができます。また、歯の健康は体が健康であるためにとっても大切なものです。

給食では食後の歯みがきのほか、「よくかむ」ことで歯の健康につなげるために、豆や小魚、根菜などを使ったかみごたえのある献立を取り入れています。

いつまでも自分のじょうぶな歯で食べ続けられるよう、家庭でも「だらだら食べをせず食事の時間を決める」、「よくかんで食べる」、「歯みがきをする」、などむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

よくかむことは、体にとってさまざまな良い効果があります。

現代の日本人は一回の食事で約620回かんでいるといわれています。しかし、卑弥呼のいた弥生時代では一回の食事で4000回近くかんでいたといわれています。

よくかんで食べることで起こるよい効果を「ひみこのはがいーぜ」という標語で表しています。

かんたん 大いようのツボポイント!

よくかんで食べよう!

ひまん(ふと)に
ならないようにします。



はを
きれいにします。



よくかむと
いいこと
たくさん!

みかかが発たつします。
(おいしいものがよく分かる)



かんから体を守る
はたらきもあります。



ことばの発音が
はっきりします。



いの調子も
よくなります。



のうのはたらきを
活発にします。



ぞんしんが
元気でいられます。



カルシウムが 多い食べ物

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨も体もどんどん大きくなっていく時ですので、カルシウムを豊富に含む食品を意識してとることが大切です。



今月の行事食など

4日 かみかみ献立

歯と口の健康週間の最初の日はカリカリに揚げた大豆とにぼし、芋を使ったかみかみ献立です。

5日 2年生そらまめのさやむき

6月は2年生が空豆のさやむきをします。さやむきをした空豆はゆでて給食になります。

14日 千葉県献立

15日は千葉県民の日です。チーバくんのイラストの入った厚焼き玉子や特産品の落花生を使ったおこわ、郷土料理のつみれ汁の献立です。

グリーンピースのさやむきをしました。



5月10日(金)に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。1年生がむいたグリーンピースはお米とたきこんで、グリーンピースごはんとして全校分の給食になりました。450人分のさやむきをするよ!と伝えると「ええ〜、そんなに?!」とおどろいたり、「あかちゃんのグリーンピースがいる!」「〇〇個入っていたよ!」と観察したり楽しんだりしながらさやむきをしていました。

給食の時間には、「お豆がしわしわになっちゃったよ」など、さやむきした時との変化などを見つけた1年生や「グリーンピース苦手だけど、1年生がさやむきしてくれたからがんばって食べるね!」と言ってくれた上級生がいました。

給食レシピ 『藤ごはん』

5月2日の給食献立です。ごはんに黒豆の色がうつって藤の花のような紫色になります。赤飯のようにゴマ塩をかけるとさらに食べやすくなります。



材料 : 白米1合に対して乾燥黒豆(黒大豆)20g、ゴマ塩適量

作り方: ①米は研いだら白米の水量より少量だけ増やしてつけておく。

②黒豆は洗い、オーブンで170℃15分程度焼くか、フライパンで弱火~中火で炒る。

③豆の皮が少し割れ、食べたときに豆のエグミがなくなる程度になったら、米に加えて炊く。

* 給食の放射性物質の検査について *

我孫子市教育委員会では、学校給食の共同購入品と各校からの希望品について食材の事前検査を実施しています。また、1週間分の給食をミキサーにかけ、均一に攪拌したものを一つにまとめて測定した事後検査を実施しています。詳しくは、我孫子市ホームページをご覧ください。なお、食材の事前検査により放射性物質が検出されたものは学校給食に使用しません。

5月の検査品目は牛乳、冷凍コーン、うずら卵、柏餅、醤油、大豆、小松菜、きゅうり、ひじきでした。結果は、給食事後検査も含めて、放射性セシウム 134・137 とともに「検出せず」でした。給食に使用している主な食材の産地について、並木小学校のホームページに掲載していますのでご覧ください。