



6月4日～10日は

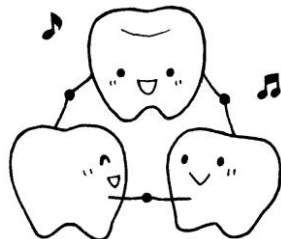
歯と口の健康週間です

©少年写真新聞社2014

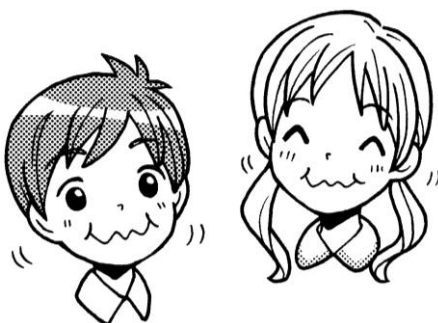
歯や口の健康に気をつけることは、食べ物をおいしく食べ、いつまでも健康でいられるためにとっても大切なことです。

大人の歯に生え変わったら、一生その歯を使うことになります。大切な歯を失わないように、歯の健康に気をつけましょう。80歳になった時に自分の歯が20本残っていることが目標です。

今月は歯の健康について考えましょう。



しっかり噛んで食べていますか？







現代では、ハンバーグやパン、カレーなどやわらかくて食べやすい物が好まれるようになり、かむ回数が減っています。

しかし、子どもの頃にやわらかい食べ物ばかり食べていると、あごの成長や歯並びに悪い影響が出る場合があります。また、かむことには様々な体によい効果があります。

普段からかみごたえのある食べ物を食事に取り入れるなど、しっかり噛む習慣を身につけましょう。

かむことのよい効果

<p>消化がよくなる</p>	<p>むし歯予防になる</p>
<p>よくかむとだ液が出て、だ液の中の消化酵素が消化を助けます。また、食べ物が小さくなることで、胃の中で消化されやすくなります。</p> 	<p>よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落としてくれます。</p> <p>また、口の中を虫歯になりやすい酸性から、もとの状態にもどしてくれます。</p> 
<p>肥満予防になる</p>	<p>脳の働きがよくなる</p>
<p>よくかむと脳の「満腹中枢」が刺激されて「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>よくかんであごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流量が増えたり、脳の働きを活発にしたりします。</p> 

丈夫な歯の材料「カルシウム」をとろう！

丈夫な歯を作るためには、その材料となるカルシウムをしっかりとることが大切です。

成長期の子どもは骨を大きくするために、低学年でも大人と同じ量のカルシウムをとる必要があります。中学年、高学年では、大人よりたくさんのカルシウムが必要です。

カルシウムを多く含む食品を意識してとり、丈夫な歯を作りましょう！



6月4日はカミカミ献立

6月4日の献立はかみごたえのある料理を取り入れたカミカミ献立です。その中から、「するめ入り混ぜご飯」のレシピを紹介します。

※しょうがの量は好みで増減して下さい。給食では低学年にも食べやすいように少なめにしています。

《材料》	《作り方》
米 2合	①米をとぎ、分量より少なめの水に浸しておく。
さきいか 40g	②さきいかは大きければ3cm位に切る。しょうがは細い千切り、人参は短冊切りにする。
豚小間肉 60g	③鍋にしょうゆ、塩、みりん、砂糖、酒、水大さじ2を入れて煮立てる。
酒 小さじ2	④さきいか、豚小間肉、しょうがを加えて煮る。
にんじん 中1/5本	⑤具と煮汁に分け、煮汁を炊飯釜に入れ水加減する。
しょうが 少々	⑥具とにんじんを加えて炊飯する。
しょうゆ 大さじ1強	⑦炊き上がりにごまを混ぜる。
塩 小さじ1/3	
みりん 小さじ1	
砂糖 小さじ1	
ごま 小さじ2	



1年生がグリーンピースのさやむきをしました



5月19日(火)に、1年生がグリーンピースのさやむきをしました。全校分、12kgのグリーンピースを1年生が頑張ってくれました。自分の前に置かれたグリーンピースをむき終わると、もっとむきたい！と「おかわりください！」という姿が微笑ましかったです。なかなか「さや」が割れずに苦労している子どももいましたが、みんな楽しそうにさやむきをしていました。

1年生がむいたグリーンピースは、昆布、塩、酒と共に炊き込み、グリーンピースご飯にしました。給食の時間には自分でむいたからおいしい！と、よく食べていました。

来月は2年生がそら豆のさやむきをします。食材に触れる体験を通して、食べ物への感謝の気持ちや興味関心を育てたいと思っています。

