

給食だより 6月

令和5年6月22日
座間市立入谷小学校

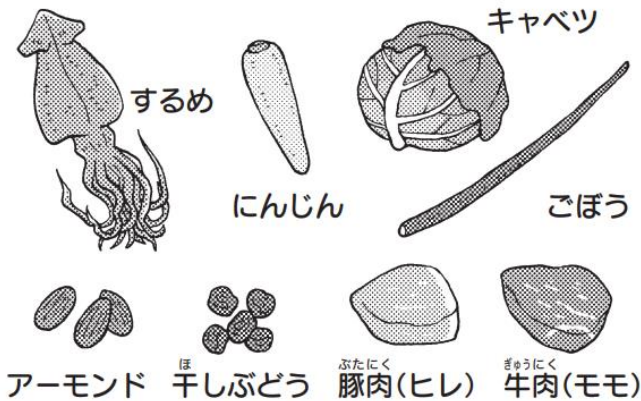
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみくだかれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ!?

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯が作られやすい状態になります。唾液には、酸性にかたむいた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらによって、むし歯になりにくくなります。このほかにも、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物



よくかんで食べることは、唾液がしっかりとつながります。そのほかにも、肥満防止や味覚の発達、脳の発達、がん予防、胃腸を活発に動かすなどのたくさんのよい効果があります。未来の自分のためにも、かむ力を身につけたいですね。

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの乾物は、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう

早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは、食べ過ぎてしまいがちになります。時間に余裕をもって、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数を増やすことができます。





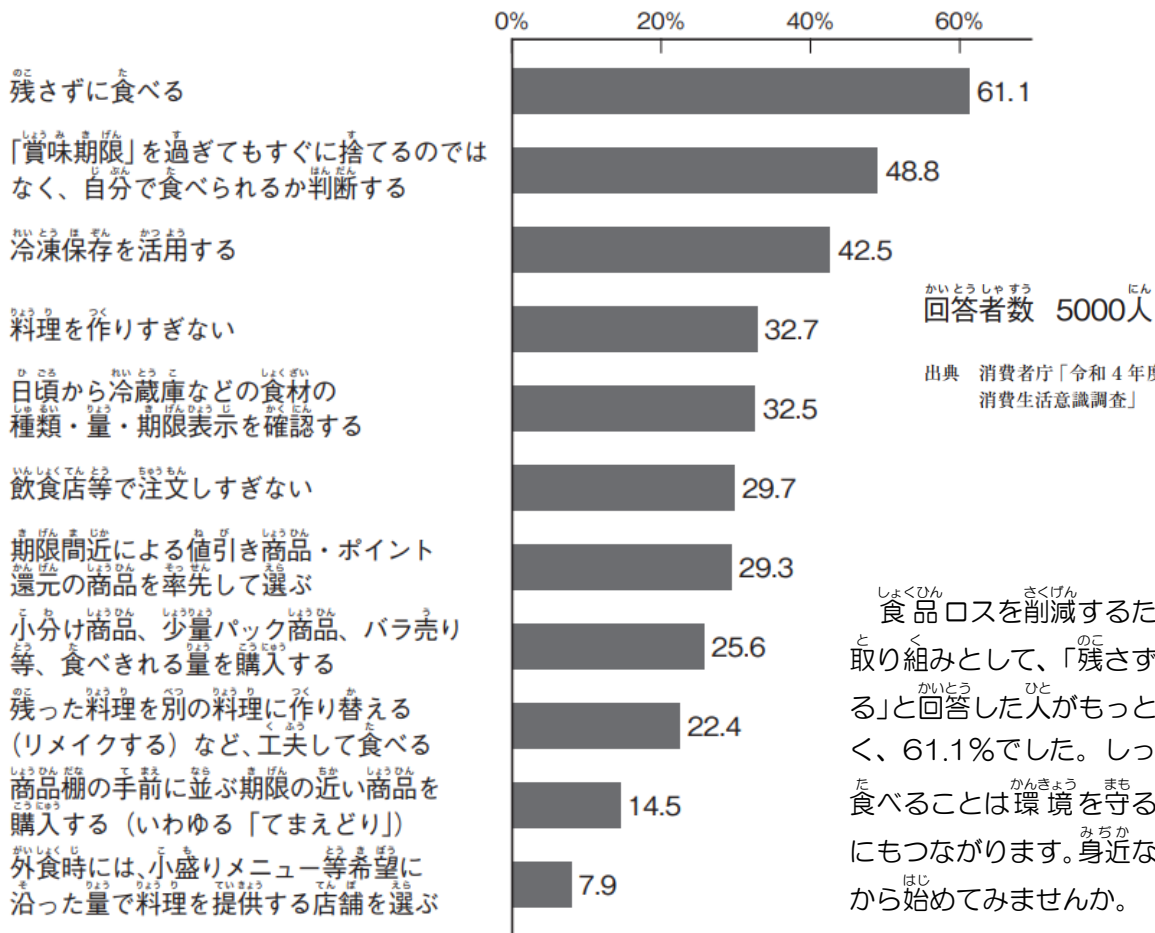
かんきょう やさ こうどう
環境に優しい行動をしよう

6月は環境月間です。環境のために、
自分ができることを考えてみましょう。



Dataで見る食育 ▶▶▶ 食品ロスを削減するための取り組み

食品ロスを減らすために取り組んでいること (複数回答)



「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の募集について

初夏の候、日頃より学校給食につきましてご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

本年も学校と家庭との連携を深める活動の一環として、神奈川県学校栄養士協議会で、「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」を募集します。

これを受けて、本校でも「子どもの喜ぶかながわ産食材を使った料理」の献立を募集します。ご家庭の味をお知らせいただき、これからの学校給食の献立作成に役立てていきたいと思っております。

つきましては、ご家庭でお子さまに喜ばれている料理でかながわ産の食材を使用したものがございましたら、別紙「料理カード」に材料名・作り方を記入し、ご応募ください。

(オリジナル料理でなくても、ご家庭でよく作っている料理ならかまいません。)

提出期限 令和5年7月6日(木)

提出先 担任または栄養士

なお、ご提出いただいた料理は、給食だよりなどで紹介させていただくことがあります。