



給食だより

2021.6月

新宿区立花園小学校

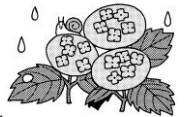
校長 川崎 勝久



6月は雨の季節。梅雨をむかえるとじめじめした天候がしばらくつづきますが、体調を調べて元気にすごしましょう。

©少年写真新聞社2013

よくかんで食べよう



6月4日から10日は、歯と口の健康を考える「歯と口の衛生週間」です。よくかんで食事することは、大切だと分かっていても忘れがち。私たちは食べものを咀嚼によって細かくして体にとり入れています。よくかまないで液の量が少なくなったり、胃腸にも負担をかけてしまいます。今月の給食目標は「よくかんで食べよう」。生涯にわたっておいしく楽しい食生活を送れるよう、「かむ」ことを少し意識してみませんか。

よくかむことの効果とは？

よくかんで食べると、どんな効果があるのでしょうか？キーワードは「ひみこのはがいでーぜ」！

ひ…肥満予防【満腹中枢が働いて、食べすぎを防ぎます】

み…味覚の発達【よくかんで味わうことで、食べ物の味がよくわかります】

こ…言葉の発音がはっきり

【口の周りの筋肉を使うため表情が豊かになり、口をしっかりと開けて話すことができるので、発音がきれいになります】

の…脳の発達【脳細胞の働きを活発にして、記憶力と集中力を高めます】

は…歯の病気（虫歯）を防ぐ【よくかむとだ液がたくさん出て、口の中をきれいにします】

が…がんの予防【だ液には発がん物質の発がん作用を消す働きがあります】

い…胃腸の働きを促進【消化酵素がたくさん出て、消化を助けます】

ぜ…全身の体力向上と全力投球

【かみしめる力を育てることで、全身に力が入り体力向上につながります】

©少年写真新聞社2013



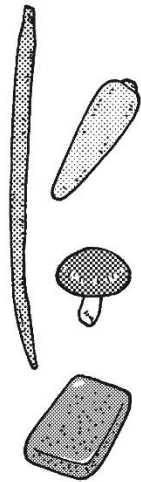
卑弥呼が生きていた弥生時代、1回の食事の咀嚼回数は約3900回！だったのに対して、現代ではその約1/6にまで減っているといわれています。その結果、あごの骨の成長が遅れたり、虫歯や肥満といった問題も懸念されています。

©少年写真新聞社2013



かみごたえのある食品

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけではなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。



食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・すもも・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにやく・グミキャンディーなど

他に、切り干し大根や豆類もかみごたえがあります。給食でも、色んなメニューで使用しています。

©少年写真新聞社2020

さらに毎日の食事でひと工夫！

★切り方で…

調理の際、みじん切りなどで食材を小さく切ると、かみごたえは少なくなります。材料を大きく切ったり切り方を変えると、かみごたえが増えて同じ料理でも違う印象に仕上がります。

★調理法で…

野菜の場合、加熱時間が長いほどやわらかくなり、かみごたえもなくなってしまいます。生野菜はかみごたえはあるものの、加熱した野菜とくらべると量を多くとれません。色々な調理法で調理したものをバランスよく食べるのが理想的です。

かみかみレシピ

★いり大豆ごはん★

＜材料＞4人分

・米 2合

調味料(酒 大さじ2、塩 小さじ2/3)

・いり大豆(市販の節分豆まき用のもの。スーパーではおつまみコーナーなどに売られていることが多い)

＜作り方＞

- ① 米を洗って水気を切り、炊飯器の2合の線まで水加減をして30分浸水する。
- ② 炊く直前に調味料を加えてさっと混ぜ、いり大豆を全体に散らして炊く。炊きあがったら全体をまぜる。

炊きあがりにごまを加えると栄養価もアップ！
黒いり大豆で作ると、ごはんがほんのり色づき
より香ばしく仕上がります。

<6月分給食費引き落としのお知らせ>

口座残高に不足がないよう、ご協力お願い致します。

- 1、2年生 4,950円(20回)
- 3年生 5,533円(21回)
- 4年生 5,796円(22回) → 5月25日の社会科見学延期分を含みます
- 5、6年生 5,848円(21回)

※引き落とし日は、6月17日(木)です。

※1回の振替に10円の手数料がかかります。上記の金額は10円を含んだ金額です。