

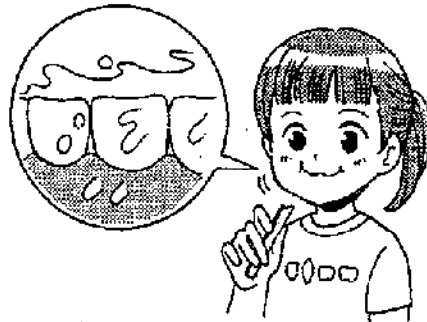
# 給食だより 6月

令和5年5月31日  
北区立岩淵小学校  
校長 野尻 史子  
栄養士 小河 春那

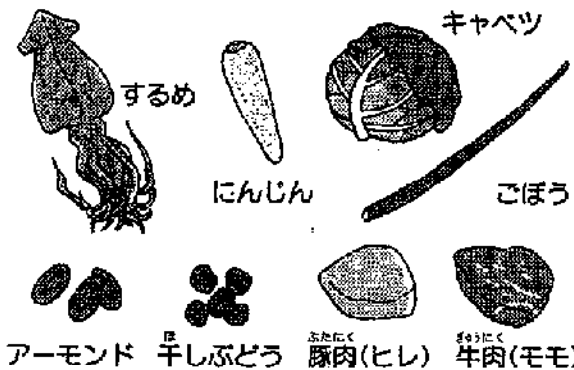
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

## 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、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾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。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、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



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干物が、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です。時間に余裕を持って、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が増えるといわれています。

## ブックメニューの紹介

6月5日(月)～6月16日(金)が読書旬間です。今回、給食では図書委員会のみなさんが考えてくれたブックメニューを出します。

- 5日(月)いやいやえんのおこわ
- 8日(木)【モモ】金色の朝ごはん「手作りうずまきパンとミルクココア」
- 12日(月)がまくんのクッキー 15日(木)こぐまちゃんのパンケーキ



## かみかみ献立の紹介

岩淵小学校では、6月12日(月)～6月23日(金)が歯と口の健康週間です。給食では噛み応えのある献立を出します。しっかりよく噛んで食べましょう♪

- 12日(月)かみかみサラダ 14日(水)いかの香味焼き
- 19日(月)スパゲッティペスカトーレ 20日(火)きんぴらサラダ
- 21日(木)するめご飯・かみかみ金平



## 今月の給食紹介

★行事食～UFO記念日～ 6月23日(金)

献立：あんかけごはん・牛乳・UFO揚げ・プルーン

1947年、アメリカで初めてUFOが目撃されたそうです。それを記念して、6月24日を「UFO記念日」にしました。

給食では、大きめな餃子の皮を二枚使って、真ん中に具を入れて、UFOみたいな形にします。お楽しみに♪

★行事食～夏越ごはん～ 6月30日(木)

献立：夏越ごはん・牛乳・豆腐のごまだれサラダ・はちみつレモンゼリー

夏越の祓といって、一年の前半の最終日にあたる六月の晦日に行われる大祓の神事が「夏越の祓」。といい、心身の穢れを祓い清め、無病息災を祈ります。米は、昔から日本人にとって最も重要な穀物で、神饌や初穂などの供物としてみられるように、宮中や全国各地の神社などで行われる豊稔祈願や新嘗の行事に欠かせないものです。夏越ごはんは、雑穀ごはんの上に「茅の輪」をイメージした丸いかき揚げをのせた行事食です。

