

6月給食だより

家庭数

平成29年6月 No.3 さいたま市立田島小学校

あじさいの花の美しい季節となりました。梅雨時は湿度が高く、食べ物が傷みやすくなるため、食中毒に注意が必要です。外から帰ったときと食事の前にはしっかりと手洗いをするように習慣づけましょう。

旬の食材紹介

うめ



キビナゴ



うめに含まれるクエン酸やリンゴ酸は疲労回復や食欲増進に効果的です。うめのクエン酸は、細菌の繁殖を抑える効果もあります。お弁当にうめぼしを入れることで、殺菌の効果が期待できます。

6月の給食では、うめじゃこごはんにうめが入ります。

きびなごは、頭も骨も柔らかく、まるごと食べればカルシウムをたっぷり摂ることができます。カルシウムは、骨や歯を作るもととなり、子どもたちにとって大切な栄養素です。

6月の給食では、キビナゴごまフライとして提供します。



6月4日は虫歯予防デー



6月4日は虫歯予防デーです。歯は歯磨きだけではなく、食べ物や食べ方とも深く関わっています。近年、よく噛まずに食べる人や、柔らかい食べ物、甘いものを好む人が多くなっており、それに伴い歯並びが悪くなったり、歯周病や虫歯などの障害が増えています。また、丸呑みや早食いにより、大食いになれば、肥満や生活習慣病にもつながります。

このように、歯の健康と食事は大きく関係しており、歯に良い食べ物を選び、よく噛んで食べる事はとても重要なのです。そして、もちろん食べた後にはしっかりと歯磨きをしましょう。

..... 歯に良い食べ物と歯に悪い食べ物

●歯に良い食べ物 ~まごわやさしい~

まめ(豆) ごま(胡麻) わかめ (ワカメ) やさい (野菜)
さかな(魚・小魚) しいたけ (椎茸) いも (芋)

これらの食品は、食物繊維が多く噛む回数の多くなる食品や、歯を作るためのカルシウムやビタミンDが多い食品です。

みんなでかんがえよう!食クイズ!

食についてのクイズコーナーです。親子で一緒に考えてみましょう。おたよりを上下逆さまにすると、答えが読めます。さて、今月は、歯と口の健康に関する問題です。

問題：よくかんで食べると、「肥満予防」や「味覚の発達」、「言葉の発音がはっきりする」など、よいことがたくさんあります。これを8つにまとめて頭文字をとると、歴史上の人物に関係のある文になりますが、どんな文でしょうか？

「〇・〇・〇・の・は・が・い~・ぜ」

【ひ】肥満予防、【み】味覚の発達、【こ】言葉の発音がはっきり、【の】脳の発達、【は】歯の病気を防ぐ、

【か】かんの予防、【い】胃腸の働き、【せ】全身の体力向上と全力投球

【ま】まご、【ご】ごま、【わ】わかめ、【や】やさい、【さ】さかな、【い】いも、【し】しいたけ

答え：「ひ・み・こ・の・は・が・い~・ぜ」