6月給食だより

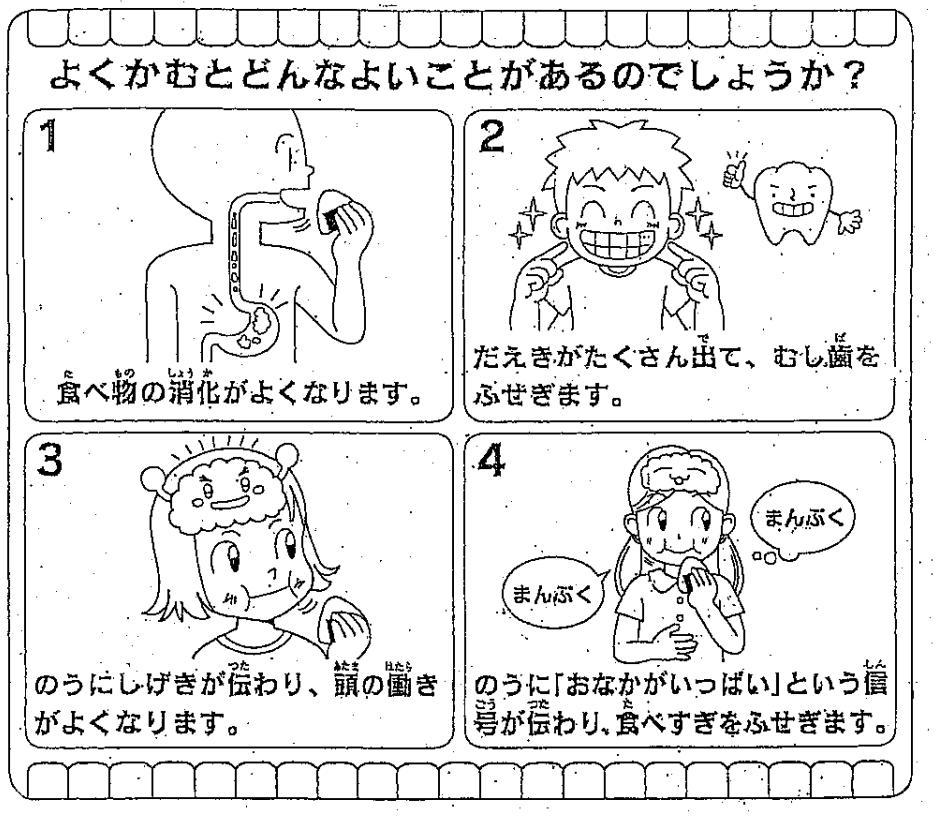
平成28年6月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

よくかんで食べていますか？

食べ物をしっかり「かむ」習慣がついていますか。「かむ」ことは食べ物を細かくするという働きだけではなく、体にたくさんの良い効果をもたらします。

6月4日（土）から、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。給食では、かみ応えのある食材が入った「かみかみごはん」や、歯をつくるために必要な「カルシウム」を多く含む、牛乳、野菜、魚を取り入れました。

よくかむとどんなよいことがあるのでしょうか？



こんな食べ方していませんか？

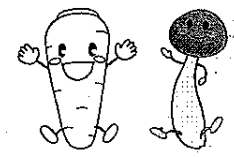
流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。

早食い

数回しかかまないで飲み込んでいます。

よくかんで食べるためには・・・



★ 食生活を工夫する
根菜、キノコなどの繊維の多い食材はかみ応えがあります。積極的に取り入れましょう。ガムをかむのも「かむ習慣作り」につながります。

★ １口30回以上かんでみる
① 食べ物を口に入れたら、箸を置きます。
② 右の奥で５回かみ、舌を使って食べ物を左側に送り、さらに５回かみます。同じように、左右５回ずつかみます。
③ 最後に、両側の歯を使って、10回かみます。

丈夫な歯をつくるための栄養素

歯をつくるために必要な栄養素は、たんぱく質、ビタミンA、C、D、カルシウム、リン、フッ素。これらの栄養素をバランスよく摂取することが大切です。給食では、日々の食事では不足しがちな「カルシウム」を多く含む牛乳を毎日出しています。残さず飲むようにしましょう。

歯の健康週間クイズ！

Q、乳歯のむし歯は生え変わるので、放っておいてもよい。

① ○　　② ×

答えは、保健だよりを見てね！

○ ○ 。

★ 保健だよりクイズの答え ①こまつな ★

100g当たりのカルシウム含有量は、次の通りです。
① こまつな　170㎎　②にんじん　28㎎　③キャベツ　43㎎
こまつなに含まれるカルシウムの量は牛乳並みで、野菜の中では飛び抜けています。給食でも取り入れることの多い野菜です。

5月25日(水)、1年生による「グリーンピースのさやむき体験」がありました

グリーンピースは約10kgもありましたが、１年生のみなさんは、あっという間にさやをむいてしまいました。その後、グリーンピースは塩ゆでし、ご飯に混ぜて「グリーンピースごはん」にしました。麦ごはん・混ぜごはんの残食率は約15％、グリーンピースごはんの残食率は約７％と半分程度でした。自分でむいたグリーンピースはおいしかったようです。１年生のみなさん、ありがとうございました。