

6月給食だより

平成30年6月1日
さいたま市立宮原小学校
家庭教

6月は食育月間です。「食育」とは、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。決して難しいことではなく、家族そろって楽しく食事することも食育につながります。お子さんの健康や成長に重要な役割を果たす「食」ですので、あらためてご家庭の食生活を見直してみませんか。



歯を丈夫にする食生活をしよう!



歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯（永久歯）は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

◆よくかむ

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には歯に付いた食べかすを落としたり、むし歯を予防したりする効果があります。



◆歯みがきをする

歯に付いた食べかすをえさに、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。



◆時間を決める

だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸を作り続けます。口の中はいつまでも歯が溶けやすい酸性となり、むし歯の原因になります。



◆歯を丈夫にする栄養をとる

丈夫な歯を作るためには栄養バランスのとれた食事が大切です。中でもカルシウムは歯をつくるもとになる、必要不可欠な栄養素です。

歯の健康クイズ

カルシウムは、歯を作ったり、強くしたりする働きがありますが、カルシウムの吸収を助ける栄養素は次のうちどれでしょう？

- ① ビタミンA ② ビタミンD ③ ビタミンC

★保健だよりクイズの答えは①です★

永久歯の中で最も早く生えてくる第一臼歯や前歯は、お母さんのお腹の中にいるときに歯の素ができ、時間をかけて成長していきます。生えかわりが始まる6歳頃には、あごの中で生える準備をしています。

答えは、6月保健だよりを見てね!



5月2日(水)に、1年生がグリーンピースのさやむきを実施しました!



「1つのさやにたくさんお豆が入っているよ」「小さいお豆も食べられるの?」など、いろいろな発見をしながら楽しくさやむきをしてくれました。給食では出来上がった「グリーンピースごはん」を楽しみにしてくれていたようです。旬の食材に触れることができる良い機会となりました。6月は2年生による「そらまめのさやむき」を予定しています。



家庭での食中毒予防

梅雨の時期から9月頃までは、特に細菌による食中毒が発生しやすくなります。しっかり手洗いをし、身近な衛生に気を付けて、体調を崩さず、元気に夏を迎えましょう。

ポイント1 手洗い

手には見えない雑菌がたくさんいます。調理前、生魚・生肉・卵などに触った後、盛り付け前、食事前には必ず手を洗いましょう。

ポイント2 食材の購入・管理

賞味期限などの表示をチェックし、なるべく新鮮なものを選び、帰ったらすぐに食材に適した保管庫へ入れましょう。

ポイント3 調理器具の使い分け

野菜や果物など加熱しないものを切るときは、生肉・生魚で使用したものと別の包丁やまな板を使う、もしくは熱湯消毒して使うとよいでしょう。

ポイント4 調理

加熱は十分に。中心まで火が通っているか必ず確認しましょう。調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ入れましょう。

旬を味わう

あじ



6月頃のあじは産卵を終えて、ちょうど体がふっくらとしてくる時期で、とてもおいしくなります。刺身や焼き魚だけではなく、揚げて南蛮漬け、ミンチにしてつくねやハンバーグに入れるなど、さまざまな調理法で楽しむことができます。

DHAやEPAといった脂質栄養、「成長のビタミン」とよばれるビタミンB群が豊富で、骨や細胞の成長を助け、脳の活性化にもつながります。