

しっかりかんで食べていますか？

6月4日はむし歯予防デーです。強い「歯」は強いあごの骨に支えられています。あごの骨をしっかり発達させて、強い「歯」をつくりましょう。

あごをしっかり発達させるためには「よくかむこと」がとても大切です。好き嫌いなくよく食べる子はあごがよく育ち、あごがよく育つとよくかめるようになり、消化器系をはじめ全身の健康状態も良くなります。また、あごの発達が悪いと歯並びも悪くなる傾向があるようです。乳歯から永久歯に生え替わる大切な時期は、甘いものを控え、噛みごたえあるものをしっかり食べて丈夫な体を作っていくしましょう。

《かむことの4大効果》

1 肥満防止 満腹感 脳 しっかりかむことにより、脳にある肥満中枢が刺激されて「満腹感」を感じやすくなるので、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満防止につながります。 かむ かむ 肥満	2 消化・吸収の向上 胃 食べ物が細かく碎かれるほか、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため（だ液には消化を助ける成分が含まれます）、胃や腸での消化・吸収が良くなります。
3 虫歯予防 だ液 虫歯菌 よくかむことでだ液がたくさん分泌されます。だ液の働きにより虫歯の菌が活性化しにくくなり、虫歯になりにくくなります。	4 脳を活発にし、記憶力アップ 記憶力アップ 脳 活発！ しっかりかむことは、あごの筋肉をよく動かすため、その周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり、「記憶力」や「集中力」が高まります。

このように「かむこと」には、さまざまな効果があります。しかし、最近の食生活では、あまりかまないで食べる傾向があります。

その原因は、「食べ物」と「生活時間」の変化です。

1 「食べ物」の変化

- (1) 最近では、素材がわからないくらい加工食品が増えています。
- (2) 脂質を多く含んだ「口当たりの良い食品」が多くなっています。

2 「生活時間」の変化

- (1) 毎日が多忙になり、食事時間を十分にとって、ゆっくりかんで味わうゆとりがなくなっています。



かむことは「食べること」の原点です。
よくかんで食べると、よく味わって食べられるようになるので、
食事がもっとおいしくなります。

ぜひ、しっかりかんで食べる習慣をつけましょう。

かみごたえのある「するめ」を使って作ってみませんか？

かみかみきんぴら（6月5日のメニューより）



《材料：4人分》

切り干し大根	20g
ごぼう	40g
にんじん	30g
糸こんにゃく	30g
ちくわ	40g
細切りするめ	20g
サラダ油	適宜
砂糖	大1
しょうゆ	大1
みりん	小1
酒	小1
水	適宜

《作り方》

1. するめは湯で戻し、水気を切っておく。こんにゃくはゆでてあく抜きをする。
2. 切り干し大根は水で戻し、にんじん、ごぼうはせん切り、ちくわは半月切りにする。
3. 鍋にサラダ油をいれ、ごぼう、にんじん、こんにゃく、切り干し大根、ちくわ、するめの順に炒める。
4. 全体が馴染んだら、砂糖、しょうゆ、みりん、酒の順に加えて野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。1度冷ますと味が良くしみます。

※給食用のレシピなので、調味料は味を見ながら調節してください。



～おうちの方へお願い～



じめじめとした梅雨の季節を迎えようとしています。この時期、食中毒の原因菌は油断するとあっという間に増えてしまいます。給食室では、いつも以上に衛生管理に気をつけて調理をしていますが、ご家庭でも食事の前の手洗いの大切さ、爪を短く切ることなど、お子さんに改めてご指導いただきますようお願いいたします。私たちの生活の変化とともに、食中毒を起こす可能性のある原因菌はどこに潜んでいるかわかりません。ですから、給食着は毎週金曜日に持ち帰りますので、きれいに洗濯をしてください。また、清潔なハンカチを毎日持たせてください。ご協力をお願い致します。

深谷市特産の日

6月27日に深谷市農業振興課より、特産物「スイートコーン」の提供があります。28日に給食室で調理して、全校でいただく予定です。この日は、1年生にとうもろこしの皮むきを手伝ってもらい、とうもろこしの皮で人形を一緒に作りたいと思っています。また、毎月19日は食育の日です。旬の食材、地域の特産物をたくさん食べましょう。