



給食だより

令和6年 6月号

さいたま市立上木崎小学校

よくかんで食べよう！

6月は、歯の衛生週間です。

私たちが健康な体をつくるためには、健康な歯を持っていることが大切です。

丈夫で健康な歯は、食べ物をよくかむことができるため、消化吸収を助け、胃腸の働きをよくしてくれます。今月は学校でもご家庭でも、いつも以上に“かむ”ことを意識して食事をいただきましょう！

6月は「かみかみメニュー」も出ます！よくかんで食べ、食後はしっかりと歯をみがき、健康で丈夫な歯を維持していきましょう♪



かむとこんなにいいことが…

① 消化・吸収を助ける

でんぷんを分解してくれる唾液の分泌が促されます。また、細かくかみ砕くことで、胃腸への負担も少なくなります。



② 肥満を予防する



よくかんでゆっくり時間をかけて食べることで、適量で満腹感を得ることができます。

③ 脳の働きをよくする

かみながら、こめかみを触るとよくわかると思いますが、かむことで頭への血流が増え、脳が刺激されて、脳細胞の働きにより影響が与えられます。

④ 歯や口の健康を守る

かむことで分泌される唾液によって、むし歯や歯周病などを防ぎます。また、かむことであごの骨や筋肉が発達し、歯並びを整えます。



上木っ子のかみかみ状況は？

上木崎小の児童は、歯ごたえがあり、よく噛まないとならない食材が苦手な傾向にあります。

いただきますから完食まで、5分で食べきってしまう早食い傾向の児童がいたり、友達とのおしゃべりに夢中で時間が足りなくなって、最後にかきこむ児童もいたりします。

給食の時間は準備から片付けまで約40分と短いので、よく噛んで味わって食べる活動が難しいのも実情です。

一口何回噛むかは、口に入れた量でも変わるので、まずは「いつもより10回多く噛む」ことを練習してみましょう！



かみかみ 給食レシピ

★ごぼうの甘辛揚げ★

- ①ごぼう1本分の皮をきれいにこそぎ、5mm幅のななめ切りにする。(水にさらす)
- ②片栗粉(適宜)をまんべんなくまぶす。
- ③熱した揚げ油(150℃くらいの低温)で、カリっとするまで(15分くらい)揚げる。
- ④油を切ったら、タレ[しょうゆ:砂糖:みりん:はちみつ:水を大さじ1ずつ]を混ぜ合わせ、レンジで少し煮詰める。(600W * 1分~様子を見て)と白ごまを絡める。

5月の給食では、ごぼうを使って山口県のご当地給食グルメで人気の“チキンチキンごぼう”(左レシピ同様で鶏肉入り)を作りました。新ごぼうの季節なので、是非おうちでも作ってみてください！

他のレシピもご要望があればお問合せください。【栄養士 風間】

