



食育だより 6月

不安定な天気が多くなりました。季節の変わり目は気温差が大きく湿度も上昇し体調を崩しやすくなります。小学校は明日が運動会、中学校は学総大会に向けての練習が続いています。疲れをため込まないためにも十分な睡眠と朝食をしっかりと練習の成果が発揮できるように体調を整えていきましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯を丈夫に保つことは日常生活を快適に過ごすだけでなく、綱引きで力を入れる時に歯を食いしばるように運動を行うときにも重要な役割を果たしています。丈夫な歯を作るには肉などの柔らかいものよりも骨まで食べられる小魚や豆類・食物繊維の多い野菜など硬いものをよくかんで食べることも良いとされています。

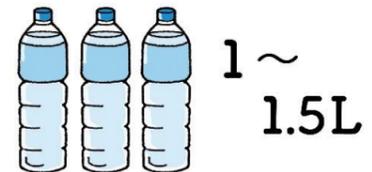


よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

1日に出るだ液の量



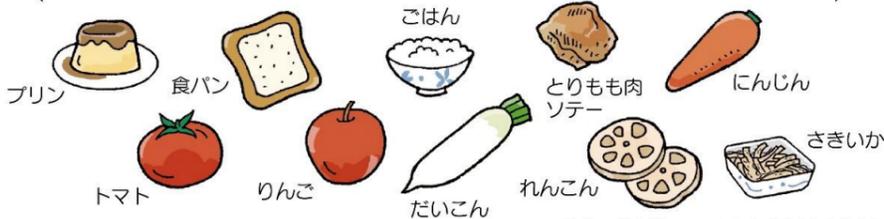
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

だ液の働き

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する
----------	--------	-------	----------	-----------



食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

4日の給食ではかみかみ献立として「かみかみかき揚げ」を作ります。かみかみかき揚げは具にいか・にんじん・ごぼう・大豆を使い、かみごたえをUPさせています。一口30回かめるように意識して食べましょう。

今月の給食より

- 行事食等 食育月間(6月)、彩の国ふるさと学校給食月間(6・11月)、地場産物活用強化ウイーク(6・11月第3週)
- 季節の料理 歯と口の健康週間: かみかみ献立・4日、中学校学総大会応援献立・13日
あじさいゼリー、なすと豚肉のコチュジャン炒め、狭山茶プリン、いんげんのサラダ、シャキシャキサラダ
ほたるごはん
- 地場産物(飯能市産) 米、大豆、狭山茶、奥武蔵産キャベツ
- 旬の食材 あじ、新じゃがいも、なす、さやいんげん、トマト、おかひじき、小玉すいか、さくらんぼ、メロン

彩の国ふるさと学校給食月間、地場産物活用強化ウイーク

埼玉県では食育月間の6月と収穫の秋の11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」とし、地元産の食材を取り入れた給食による郷土学習を行うなど地元産食材の一層の活用を図るとともに、地元産食材や郷土食等への理解を通してふるさとへの愛着を深める学校給食活動を推進しています。特に第3週は「地場産物活用強化ウイーク」とし重点的に実施しています。

【 おかひじき 】

最近スーパーでも見かけるようになったおかひじきは春から夏が旬の緑黄色野菜です。日当たりのよい海岸近くに生えていて葉の形が海藻のひじきに似ていることからおかひじきという名前がつけました。小松菜やほうれん草ほど有名ではありませんがカルシウムやマグネシウム・鉄などの栄養がたくさん含まれています。