

令和7年度

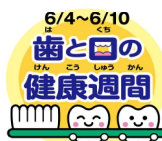


沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

梅雨入りの季節です。気温と湿度が高くなり、じめじめとした日が増えてきます。天候不順や気圧の変化で体調が崩れやすくなります。1日3食バランスの良い食事を摂り、規則正しい生活を心掛けましょう。また、食中毒の出やすい季節にもなります。身近な衛生にも気を付けましょう。

6月の目標

食べ物と丈夫な歯について知ろう



丈夫な歯は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたり、生きる上で重要な役割があります。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よく噛んで食べる習慣を身につけることが大切です。

よく噛むと、どんな良いことがあるの？

美味しく味わえる

よく噛むことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、より美味しく感じるようになります。また、味覚も発達します。



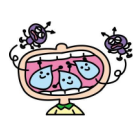
食べ過ぎを防ぐ

ゆっくりとよく噛むことで、脳にお腹がいっぱいだという信号が伝わり、食べ過ぎを防ぐことができます。



むし歯を防ぐ

噛めば噛むほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防する働きがあります。



栄養の吸収が高まる

よく噛んだ食べ物は、だ液と混ぜることで飲み込みやすくなり、胃や腸での消化を助け、栄養が吸収されやすくなります。



歯並びが良くなる

噛むたびに顎の骨や筋肉が発達して丈夫になり、歯並びが良くなります。



脳の働きを良くする 心を安定させる

よく噛むと、脳が刺激され、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。



よく噛んで食べるための給食での工夫

～噛み応えのある食材を使用する～

根菜類・豆類・シシトマや小魚・アーモンドなど、噛み応えのある食材を積極的に取り入れています。

～薄味を心がける～

薄味だと、素材そのものの味を楽しむため、噛む回数が増えます。

～食材を大きく切る～

噛み応えが出るように、汁物やカレーの具材を大きく切るようにしています。

歯と口の健康を保つためには？



★食事やおやつは決まった時間に食べましょう！
(ダラダラ食べ続けない)

★食べた後はしっかりと歯をみがきましょう！



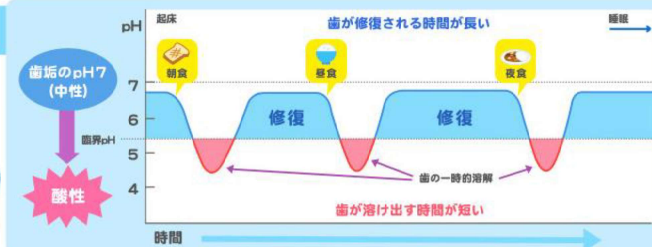
※ 参考資料 (おうちのひとと読んでみよう) ※

規則正しい食習慣

食事により歯は一時的に溶解(脱灰)しますが、時間とともに歯垢のpHは中性となり再石灰化(修復)が起こります。

だから

むし歯になりにくい

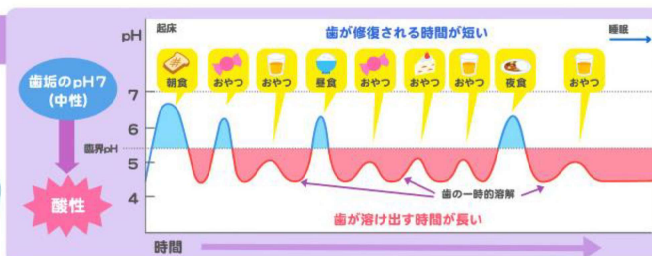


間食が多い食習慣

1日のうちで歯の溶解時間が長くなるため再石灰化(修復)の時間が少なくなります。

だから

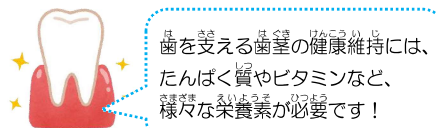
むし歯になりにやすい



★カルシウムを意識して摂りましょう！



★バランスのとれた食事を心掛けましょう！



給食レシピを作ってみよう！ ～こんにゃくクラゲサラダ～

<材料 4人分>

- ・ほうれん草 80g (4株)
- ・キャベツ 80g (2枚)
- ・しらたき 40g
- ☆中華クラゲ 60g
- ☆酢 小さじ1/2
- ☆しょうゆ 小さじ1
- ☆さとう 小さじ1/2
- ☆ごま油 小さじ1/3
- ☆いりごま 小さじ1

<作り方>

- ① 使用する野菜をよく洗う。
- ② ほうれん草・キャベツは2cm幅に切る。
- ③ しらたきは、4cmくらいの長さに切る。
- ④ 沸騰したお湯で、準備した野菜としらたきを茹でる。
- ⑤ 茹でた野菜としらたきを冷まし、水気を絞る。
※青菜は茹でた後に水にさらすと、見た目も味も良くなります！
- ⑥ 食べる直前に、⑤と☆を和えて出来上がり。

こんにゃくや野菜に含まれている食物繊維は、口内環境を整えてくれます。毎食、家庭でも野菜を食べられるといいですね！