



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。また、小学校は運動会、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るなど規則正しい生活を心がけてほしいと思います。そして、練習の成果が発揮できるよう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。

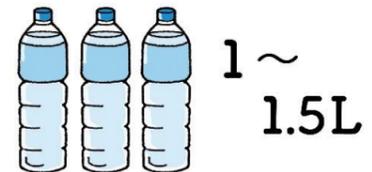


よくかむことの効果



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

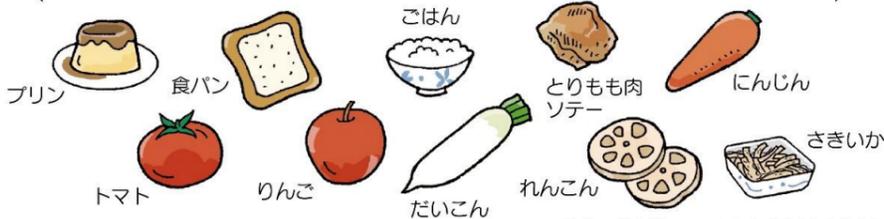


よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！

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。

9日の給食ではかみかみ献立として「かみかみきんぴら」を作ります。通常のきんぴらも食物繊維の多いごぼうを使ったかみごたえのある料理ですが、かみかみきんぴらはするめいかを加え、さらにかみごたえがUPしています。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（毎年6月）、地場産物活用強化ウイーク（6月第3週）、歯と口の健康週間：かみかみ献立・9日 小学校運動会応援献立・2日、中学校学総大会応援献立・12日
- 季節の料理 シャキシャキサラダ、あじさいゼリー、いんげんのサラダ、狭山茶揚げパン、なすと豚肉のコチュジャン炒め
- 地場産物（飯能市産） 米、大豆、狭山茶
- 旬の食材 新じゃがいも、おかひじき、さやいんげん、なす、ピーマン、トマト、小玉すいか、さくらんぼ

【 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。

小学校の保護者の方へのお願い

5月8日より新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが見直され給食時間の黙食が必要なくなりました。子ども達は声の大きさに気を付けながら会食を楽しんでいます。学校生活においてもマスクの着用を求めておりませんが、給食準備中は基本的な衛生管理の一環としてマスクの着用を指導しています。給食時間に使用するマスクとしてエプロン・三角巾とともにご用意いただきますようお願いいたします。