



\*\*\*\*\* 平成29年5月26日

練馬区立北町小学校 校長 稲葉 孝之  
栄養士 澁谷 楓

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。  
歯は、食べ物をかみくだく大切な役割があり、よくかんで食べると体によいことがたくさんあります。  
生涯にわたって健康な歯を保つためにも、歯や口の健康について考えてみましょう。

## おすすめの食習慣 よくかんで食べよう

よくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで満腹感が得られて肥満防止になるほか、だ液がよく出て食べ物と混ざり消化吸収がよくなったり、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防になったりします。また、あごの筋肉を動かすと脳の血流もよくなり脳の働きを活発にするともいわれています。普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。

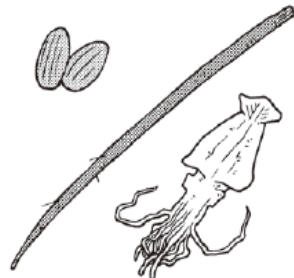


### よくかむことの効果



## かみごたえのある食品

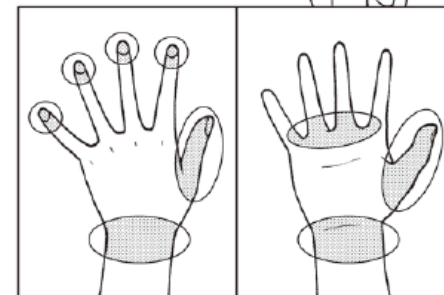
かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみ込めない食品のことです。例えば食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりしている肉、そのほか種実類や干した食品もかみごたえが大きくなります。



## しっかりと手を洗おう！

みなさんは、食事の前に石けんを使ってしっかりと手洗いをしていますか？ きちんと洗ったつもりでも洗い残しやすい場所があります。それは、指と指の間や、つめ、親指などです。手洗いをすることは、目に見えない汚れやばい菌を落とすためにとても大切なので、洗い残しがないように気をつけて洗いましょう。

洗い残しの多い所に気をつけよう！



## 6月の献立から

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。北町小でも、6月5日～9日の給食に、よく噛むことを意識した、かみ応えのある食材を使った「かみかみ献立」を実施します。

### 5日(月)さんまの生姜煮

給食室の大きな釜で、さんまを中骨ごとじっくり煮込んで作ります。魚の骨が苦手だという人も小骨が食べやすくなっているのので、ぜひチャレンジして欲しいと思います。さんまには、カルシウムの吸収をよくするビタミンDが含まれています。気にならない小骨はよく噛んで食べることでカルシウムとしてとることが出来ます。

### 6日(火)パンチビーンズ

かみ応えのある大豆をゆで、片栗粉をまぶして油で揚げ、パプリカ粉・チリパウダー・ガーリックパウダー・塩をまぶします。香辛料でパンチをきかせた味付けです。

### 7日(水)ひじきのふりかけ 丸干しいわし 五目きんぴら

食物繊維の多いひじきを使ったひじきのふりかけ、カルシウムたっぷりの丸干しいわし、かみ応えのあるごぼうやこんにゃくなどを使った五目きんぴらは、しっかりとんで食べることで、不足しがちと言われている栄養素を補うことができます。

### 8日(木)はいがご飯 かみかみサラダ

はいがご飯は、はいが米と大麦を混ぜて炊いたご飯です。白米よりかみ応えのあるお米ですが、玄米よりは食べやすいご飯です。噛めば噛むほど甘みが出ます。また、かみかみサラダは、するめを焼いてサラダの具にし、するめのかみごたえを楽しむサラダです。よく噛むことで、素材の味を存分に味わうことができます。

### 9日(金)うめわかごはん あじの塩焼き 大根ごまサラダ 沢煮椀

暦の上では11日が入梅です。給食ではこの日に「入梅献立」として梅干しとわかめを混ぜ込んだご飯をだします。また、この日は、梅雨の時期に美味しいあじを塩焼きにして出します。あじは歯の土台をつくるのに必要なたんぱく質が多く含まれています。大根ごまサラダの大根や、沢煮椀に入っている

|          | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪                  | カルシウム | 鉄   | ビタミン             |                   |                   |     | 食物繊維 |
|----------|-------|-------|---------------------|-------|-----|------------------|-------------------|-------------------|-----|------|
|          |       |       |                     |       |     | A <sub>μ</sub> g | B <sub>1</sub> mg | B <sub>2</sub> mg | Cmg |      |
|          | Kcal  | g     | %                   | mg    | mg  |                  |                   |                   |     | g    |
| 北町小平平均   | 615   | 23.6  | 30.3                | 350   | 2.4 | 248              | 0.34              | 0.49              | 28  | 4.4  |
| 学校給食摂取基準 | 640   | 18~32 | 摂取エネルギー全体の2.5%~3.0% | 350   | 3   | 170              | 0.4               | 0.4               | 20  | 5    |