

# 食育だより

平成29年6月号 大泉中学校

校長 惣田 修一

栄養士 横山 瞳



6月に入ると梅雨入り間近です。蒸し暑かったり突然雨が降りだしたりと、不安定な天気が続きます。季節の変わり目には体調を崩しやすくなります。規則正しい生活としっかりした食生活で健康管理をしましょう。

またこの季節は、食中毒菌が繁殖しやすい時期でもあります。予防にはこまめな手洗いが大切です。



## 歯にいい栄養は？

歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯を作るためには、**カルシウム**はもちろん**たんぱく質**、**リン**、**ビタミン**など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯を作りましょう。

**カルシウム**が多い食べ物



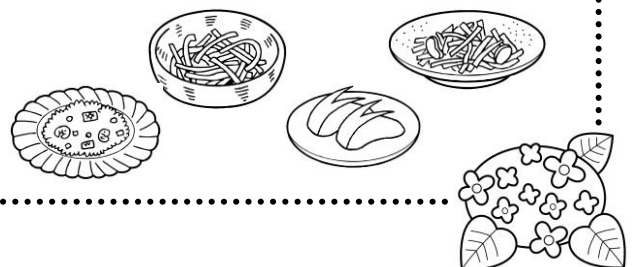
## 噛むとどんないいことがある？

- ♥ **虫歯を防ぐ**  
唾液がたくさんでて口の中の虫歯菌が活動しにくくなります。
- ♥ **味がよくわかる**  
噛むことで食べ物の味がしっかりできます。
- ♥ **消化を助ける**  
唾液にふくまれる成分が消化を助けます。
- ♥ **肥満を防ぐ**  
脳の満腹中枢が刺激されます。
- ♥ **脳の働きを活発にする**  
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高めます。

## 丈夫な歯を作るには？

- 甘いジュースやお菓子を食べすぎない
- 噛みごたえのある食べ物に慣れておく
- 食事の時間をゆっくりとってよく噛む習慣をつける
- 食事のあとはしっかり歯磨きをする

がみがみメニューで  
歯も脳も健康に!





## ☆今月の献立より☆



### 2日\*かみかみ献立

6月4日の虫歯予防デーにちなんで、『かみかみ献立』にしました。

たこや大豆、小魚など噛み応えのある食材をたくさんいれました。

大豆と小魚の揚げ煮は揚げた大豆と角切りにしたさつまいも、ちりめん

じゃこを和えて甘辛い味付けにしています。噛むことを意識して食べましょう。



### 7日\*あじさいゼリー



あじさいゼリーは6月～7月の梅雨の季節に咲くあじさいの花をイメージしたゼリーです。ぶどうゼリーをバットのふたに流し入れて固めた後小さい四角に切り、牛乳ゼリーを入れたカップの上に乗せます。ぶどうゼリーの小さい四角はあじさいの花びらを表しています。

### 9日\*入梅献立

6月11日は入梅の日です。この日は暦の上で梅雨入りの日とされています。梅の実が黄色く色づき、梅雨に入る頃を示します。実際の梅雨入りの日とは異なりますが、昔は今のように気象情報が発達していなかったため、江戸時代に目安として暦の上で入梅を設けたのが初めとされています。

給食では梅を使った梅ちりめんごはんをだします。



### 19日\*世界の料理（スペイン）



パエリアはスペインのバレンシア地方で作られた野菜や魚介類などを炊き込んだ米料理です。パエリアにはバレンシア語で『フライパン』という意味があります。主菜はスペイン発祥のスパニッシュオムレツ、スープはスペインで有名なお祭り『トマト祭り』から白インゲン豆とトマトのスープにしました。

### 23日\*郷土料理（沖縄）

6月23日は「沖縄慰霊の日」で、沖縄戦が終戦した日にちなんで定められた記念日です。戦争が二度と起こることがないようにという平和への願いがこめられています。23日は慰霊の日にちなんで沖縄の料理にしました。

サーターアンダギーは沖縄県の揚げ菓子的一种です。沖縄の方言で「サーター」は砂糖、「アンダギー」は「アンダ」が油、「アギー」が揚げるという意味があります。



### 給食費納金のお願い

6月から今年度の給食費の引き落としが開始になります。毎月の引き落とし額は5月に配布された『平成29年度学納金一覧表』をご確認ください。（HPにも掲載されています）  
今月の引き落としは6月5日（月）（再引き落とし19日）です。残高の確認をお願いします。