給食だより

令和５年度６月号　大泉第二中学校

令和５年５月30日　　校　長　　関　　基雄
栄養士　　小林　百合子

６月４日～１０日は、「歯と口の健康週間」です。生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よく噛んで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。今月は、むし歯予防について考えましょう。

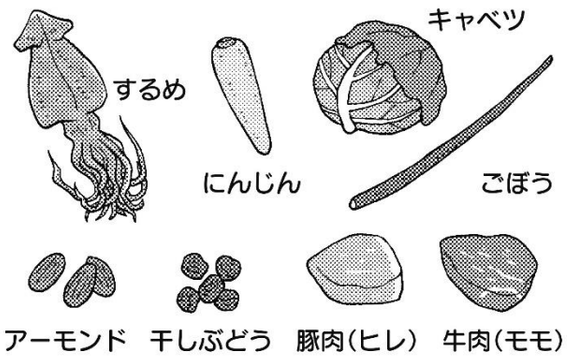
唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。

ゆっくりよくかんで食べよう！

早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ⓒ少年写真新聞社2023

６月の献立より

◇２日（金）**体育祭応援献立**
スタミナ丼・わかめと大根のスープ・冷凍みかん
６月３日は体育祭です。給食では、体育祭にむけて頑張るみなさんを応援して、疲労回復効果がある豚肉やにんにくを使ったスタミナ丼を作ります。

◇６日（火）**歯と口の健康週間**
麦ご飯・かみかみつくね・煮びたし・根菜汁
６月４～１０日は、「歯と口の健康週間」です。給食では、噛むことを意識するためにかみかみ献立にしました。かみかみつくねの中には、ごぼうが入っています。

◇９日（金）　**入梅**
枝豆ご飯・鶏肉の梅味噌焼き・もやしと小松菜の辛子和え・冬瓜汁
入梅にちなんで、梅干しを使ったメニューを作ります。
また、初夏が旬の枝豆も栄養豊富で、この時期おすすめの食材です。

◇１４日（水）**練馬区産キャベツ献立の日**
麦ご飯・回鍋肉・中華スープ
練馬区では、「練馬の産物、食文化や食に関する歴史への理解や生産に携わる人々に感謝する心を養う」ために、７日に全小中学校一斉「**練馬区産のキャベツ**」を使用した学校給食を実施しますが、大二中では給食がないため、14 日に実施します。大二中では、練馬区産のキャベツをたっぷり使って回鍋肉を作ります。自分たちが暮らす土地で収穫されたキャベツの味を楽しんでみてください。

◇16日（金）　**食育の日**（毎月１９日）
ご飯（秋田県産あきたこまち）・鯖のカレー竜田揚げ・おひたし・かぼちゃのみそ汁
今月の食育の日のお米は、「秋田県産あきたこまち」です。あきたこまちは、粘りと柔らかさのバランスが良いお米です。さらっとしていて、カレーライスや酢飯にも合います。噛むほどにもちもちっとした食感が特徴です。

＜給食費納入について＞
６月より、給食費の口座引き落としが始まります。
今月の引き落とし日は **16 日**です。前日までに口座へのご入金をお願いいたします。
また、手数料が 10 円かかりますので、振り込む際は 10 円を足して振り込んでくださいますよう、重ねてお願いいたします。
※給食費はすべて食材費に充てられます。その他の光熱費・人件費等は都または区の予算で賄われています。