

# 6月給食だより

練馬区立谷原中学校  
栄養士 吉田 紋子



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動  
シンボルマーク

梅雨の季節に入り、雨が多くなると憂鬱な気分になることもありますが、1日3食しっかり食べ、元気に過ごしましょう。また、食中毒が多く発生する時季ですので、食品の保存などにも気を付けましょう。

6月は食育月間で、6月4日から10日は歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。食生活の大切さを改めて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣を身に付けましょう。



## ♪ゆっくりとよくかんで食べるとよいことがいっぱい♪

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり、口の中を酸性から元の状態に戻したりして、虫歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べすぎを防ぐこともできます。さらに、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



©少年写真新聞社2021

よくかむために

### あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...



### 一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



### 一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

少なめ!



©少年写真新聞社2021

## 今月の食材から

### ★赤ピーマン(パプリカ)

パプリカは黄・オレンジ・赤の物がほとんどで、少し変わり種で白や紫の物があります。ピーマンとの違いは、熟し方の度合いで、パプリカに甘さを感じるのは、まさに熟した証なのです。パプリカは栄養価が高く、赤い物の場合、ビタミンCやβカロテンはピーマンの2倍以上、ビタミンEは5倍以上といわれています。通常、熱に弱いといわれているビタミンCですが、パプリカの場合は果肉が厚いため壊れにくく、油と一緒に摂取すると吸収が高まるため、炒めたり、ドレッシングと合わせたりするのに適しています。8日に「高野豆腐入り酢豚」で登場します。

### ☆歯と口の健康週間

6月は歯と口の健康週間があり、虫歯予防やよくかんで食べることを意識できる献立として、豚肉や昆布、かみごたえのあるごぼうやれんこんなどの根菜類を献立に入れています。普段より意識して、よくかんで食べましょう。

歯は食べ物をしっかりかんで美味しく味わうためにとても大切です。よくかんで食べることで唾液が出て、良い効果がたくさんあります。普段から柔らかいものだけでなく、かみごたえのある食品を食べましょう。

### ☆ねり丸きゃべつの日(9日)

練馬区内の小中学校で練馬産きゃべつを使用した一斉給食を、6月と11月の2回行います。献立は、きゃべつをたっぷり使用した「ホイコーロー」です。練馬区はきゃべつの生産量が都内で1番で、練馬区の農地の約4割がきゃべつ畑です。地域の農家の方に感謝をし、収穫したての新鮮な美味しいきゃべつを味わっていただきましょう。



## 給食室から

歯は一生使い続ける大切なものです。健康な歯を守るために食べた後、特に寝る前はしっかり歯を磨き、甘い物を食べ過ぎないようにしましょう。自分の歯で食べる大切さについて、家族で話をしてみませんか。

6月は食育月間です。食事は、生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎になるものです。はしの持ち方や挨拶のマナーを見直し、地域の郷土料理や季節の料理などの食文化を伝える機会にしていきたいと思います。

## 食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



### つけない

調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な食器や器具を使います。

### 増やさない

冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。

### やっつける

加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上、しっかり火を通すことが大切です。

©少年写真新聞社2021