

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和6年6月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(中学校)

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありませんか？

この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



よくかんで 味わって食べて 丈夫な歯を作ろう！

食べ物をよくかむことは、食べ物の味がよく分かっておいしく感じられるだけでなく、歯周病や虫歯の予防につながるなど、体に良い働きがあります。

福知山市学校給食センターでは、歯と口の健康週間にちなんで、6月4日（火）にかむことを意識した献立や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれている食べ物を使ったメニューを提供します。

給食を通して、歯と口の健康を意識しながら食事をする機会にしましょう。

1口30回を目標にかんでみよう！



★カルシウムを多く含む食べ物★



6月4日（火）献立



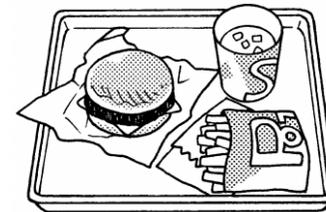
- ・ご飯
- ・ぶた肉とじゃがいものきんぴら
(かみごたえのあるぶた肉や根菜を使って作ります。)
- ・かんぴょうサラダ
(かみごたえのあるかんぴょうやきゅうりが入ったサラダです。右にレシピを載せています。)
- ・小松菜のみそ汁
(歯を丈夫にするカルシウムを多く含む、小松菜や豆腐が入っています。)

かむ回数 を数えてみたことがありますか？

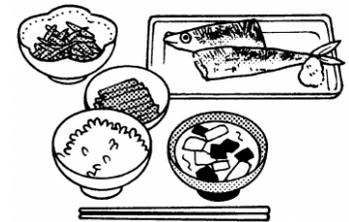
562回

1019回

ファストフード



和食



資料：『誰も気づかなかった噛む効用』日本咀嚼学会編 窪田金次郎監修 日本教文社刊／『育てようかむ力』柳沢幸江著 少年写真新聞社刊

かむ回数を比べると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数が変わることが分かります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりが良いことが原因のようです。

給食レシピ紹介

調味料は、味をみて調整してください。

かんぴょうサラダ(6月4日の献立より)



材料(4人分)

- ・かんぴょう(乾燥)…8g
- ・キャベツ…140g
- ・きゅうり…40g
- ・まぐろ油漬け…28g
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・淡口しょうゆ…小さじ1
- ・米酢…小さじ2
- ・食塩…少々

作り方

- ① キャベツは千切り、きゅうりは輪切りにし、それぞれ茹でて冷ます。まぐろ油漬けは、油をきっておく。
- ② かんぴょうは、洗って水に浸けて戻し、1cm幅に切る。沸騰したお湯に入れ、やわらかくなるまで2～3分茹でる。
- ③ 材料を調味料で和える。