



給食だより



6月の給食目標 よくかんで食べよう

令和7年6月 美園中学校 給食室

6月の給食の目標は、「よくかんで食べよう」です。6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康には、だ液が関係しています。食べ物をよくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。だ液には、むし歯や歯肉炎、歯周病を防ぐ働きがあります。6月の献立には、「かみ応えのある料理」を取り入れました。大豆や茎わかめ、ごぼう、枝豆など、かみ応えのある食材を使ったり、普段より大きく切ったりしったりしているので、かむことを意識して食べてみてください。綺麗な歯、よくかむ習慣は一生の財産になります。皆さんが50年後もおいしく食事ができるよう、将来の自分のために良い習慣を身に付けましょう！

「ひみこのはがーぜ」



☆よくかむと体によいことがたくさんあります☆

ひ 肥満予防 	み 味覚の発達 	こ 言葉の発音がハッキリ！ 	の 脳の発達
は 歯の病気予防 	が がん予防 	い 胃腸の働きをよくする 	ぜ 全力投球

- ① よくかんでゆっくりと食べることで、満腹中枢が刺激され、適量で満腹を感じることができます。
- ② よくかんで食べることで素材そのものの味を楽しむことができます。
- ③ 口の周りの筋肉を使うことで、あごの発達を助け、表情が豊かになったり、言葉の発音がきれいになったりします。
- ④ かむことで脳への血流が増え、脳が刺激され、脳細胞の働きにより影響が与えられます。子どもは脳の発達、大人は物忘れを予防することができます。
- ⑤ かむことで分泌されるだ液によってむし歯や歯周病などを防ぎます。またかむことであごの骨や筋肉が発達し、歯並びを整えます。
- ⑥ だ液に含まれるペルオキシダーゼには、発がんの原因となる活性酸素を消す働きがあります。
- ⑦ でんぷんを分解し、消化されやすい状態にしてくれるだ液の分泌が増えたり、細かくかみ砕くことで、胃腸への負担も少なくなったりします。
- ⑧ よくかむと、体に力が入り、体力の活性化。心の安定に関わるホルモンの分泌も高まります。

「よくかむ食事」こんなことに気をつけてみては？

- ・ 食事中の飲み物は、よくかまずに流し込んでしまう原因になります。口の中が空っぽになってから、飲み物を飲むように心がけましょう。
- ・ 時間がないと一口の量が多くなって、よくかまずに飲み込んでしまう原因となります。一口食べる度にお箸やスプーンをテーブルに置くこともゆっくりよくかむコツです。
- ・ 料理をするときに、いつもより大きく食材を切ると、それだけでもかむ回数がアップします。カレーやシチューなどは大きめの乱切りにしたり、きゅうりや大根をスティック状に切ってみたりしてはいかがでしょうか？



「8020運動」を知っていますか？

私たちの歯は全部で28本あります。（親知らずを含めると32本）そのうち、80歳で自分の歯を20本以上残すことを目指す運動が「8020運動」です。中学生の皆さんなら「それくらい余裕だよ」と感じませんか？

では、現状はどうかというと…日本人の80歳の歯の平均本数は、15.3本。8020を達成している人は、51.6%です。歯が20本を下回ると、食べられるものが制限されるだけでなく、認知症の発症リスクやかみ合わせのバランスが崩れるので、転倒リスクも高くなるという調査結果もあります。生涯健康で生きるためには、歯を大切にしましょう！

子どもたちに人気の「かみかみメニュー」を作ってみませんか？

大豆のしゃりしゃり揚げ

材料(5人分)

乾燥大豆100g 片栗粉15g 揚げ油適量

タレ 砂糖大さじ3 しょうゆ大さじ1
みりん小さじ2 水大さじ2

一緒に煮干しやナッツを入れたり、たれにカレー粉や青のりを加えたりしても美味しいですよ。

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、大豆を入れて30分以上柔らかくなるまでコトコト煮る。（食べられるくらいの硬さになればOK）
- ②大豆の水気をしっかりと切って、片栗粉をまぶし、160℃の油でゆっくり揚げ、よく油を切っておく。（1回15分程度。大豆を油に入れると、泡が立つため、大豆は2～3回に分けて揚げる。）
- ③水と砂糖を小鍋に入れて、とろみがつくまで煮る。そこにしょうゆとみりんを加え、たれを作る。
- ④揚げた大豆とたれをからめる。
（出来上がったたれは粗熱をとってからからめると大豆のしゃりしゃり感が残ってよい。）

ポリポリ中華きゅうり

材料(5人分)

きゅうり250g 白ごま 大さじ1

タレ しょうゆ大さじ1.5

砂糖大さじ1/2～1 酢大さじ1
ごま油大さじ1 一味少々

作り方

- ①たれの調味料を合わせ、加熱する。
- ②きゅうりは1/8のスティック状に切る。
- ③ジップ付ビニール袋に①、②、ごまを入れて20回程度ふる。
- ④袋の空気を抜いて、1時間程度冷蔵庫で味をなじませる。

茎わかめのチョナムル

材料(5人分)

塩漬け茎わかめ（サラダ用）50g

きゅうり50g もやし200g

にんじん20g

タレ しょうゆ大さじ1

砂糖小さじ1

酢小さじ2

ごま油小さじ1～2

一味少々

作り方

- ①茎わかめは洗って塩抜きし、さっと茹で冷水で冷ます。
- ②きゅうりは斜め半月切り、大根、にんじんは千切りにする。
（給食だと全ての野菜を茹でますが、家庭で作る場合は生のままでも大丈夫。その場合は、塩を振り、水気をしぼっておくとよい。）
- ③タレの調味料を小鍋に入れ加熱する
- ④全ての材料をジップ付ビニール袋に入れ、20回程度ふる。
- ⑤袋の空気を抜いて、1時間程度冷蔵庫で味をなじませる。

給食前、こうじゃないかな？

完璧な手洗いで食べよう！

食事前には、手洗いが大切だとわかっていても、つい無意識で下のイラストのような行動をしていませんか？
皮膚や髪の毛には細菌などがついていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。清潔なハンカチで拭いて完璧な手洗いにしましょう。

