

# 給食だより

令和3年度 6月号  
さいたま市立大宮東小学校

## 歯と口の健康づくり



よくかむことは、歯と口の健康づくりに大切なことのひとつです。よくかむと、唾液がよく分泌されて歯を守り、むし歯や歯周病を防ぐ、また、消化を助けるなど、全身の健康にも影響を与えます。そこで、「かみごたえ」という点から給食の工夫を紹介します。



### <かみごたえのある食材を選ぶ>

根菜類、豆類、海藻、きのこ、いか、貝類、小魚など。

**大豆と小魚のから揚げ・切り干しだいこん・じゃこごはん**

### <組み合わせる>

かみごたえのある食べ物を  
1品取り入れる。

**うどん+しゃりしゃり大学**



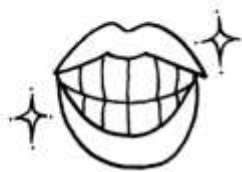
## かむことの効果

### ◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによってむし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込んだりするため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

家庭で気をつけたい

## 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



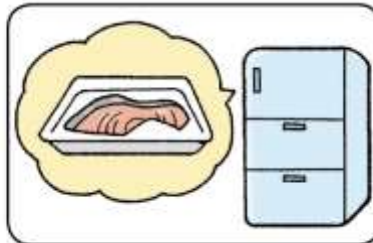
### ◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



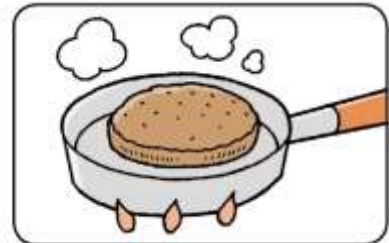
手には雑菌がついています。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

## ～給食の献立を紹介します～

### しゃいしゃい大学

<材料>4人分

さつまいも・・・1/2本

ゆで大豆・・・40g

片栗粉・・・大さじ1

揚げ油・・・適量

黒ゴマ・・・適量（お好みで）

たれ  
しょうゆ・・・大さじ1  
砂糖・・・大さじ2  
みりん・・・大さじ1/2  
水・・・大さじ1

<作り方>

① さつまいもは1.5cm くらいの角切りにして水にさらしたあと、水気をよく切っておく。

② たれを耐熱容器に入れて、レンジで加熱してよく混ぜ合わせる。

③ 鍋に適量の油を熱して、さつまいもを素揚げする。

④ 大豆はさっと洗い、片栗粉をまぶして揚げる。

⑤ ③、④をたれで和えて、お好みで黒ごまをふる。