

# 給食だより

令和元年度 6月号  
さいたま市立大宮東小学校

## 歯と口の健康づくり



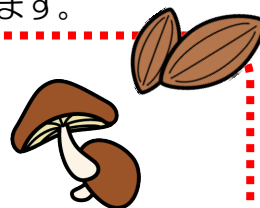
よくかむことは、歯と口の健康づくりに大切なことの一つです。よくかむと、唾液がよく分泌されて歯を守り、むし歯や歯周病を防ぐ、また、消化を助けるなど、全身の健康にも影響を与えます。そこで、「かみごたえ」という点から給食の工夫を紹介します。



### <かみごたえのある食材を選ぶ>

アーモンドやピーナッツなどのナッツ類  
根菜類、きのこ、たこ、貝類

ポークビーンズ・春雨サラダ・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+さつまいもを揚げた松葉芋



肥満予防

消化・吸収をよくする



虫歯を防ぐ

肥満予防

脳を活発に記憶力アップ!

消化・吸収をよくする

## かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

### 6月は食育月間です

「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。

さいたま市では、重点プロジェクトとして「朝食」「共食」「協働」が掲げられています。

好き嫌いの克服、家族で料理などに取り組んでみるのはいかがでしょうか。

### <給食のじゃこ入りゆかりごはん>

精白米	1合	①	ごまを炒る。
酒	少々	②	ちりめんじゃこに、
塩	少々		みりんをふり、炒める。
ちりめんじゃこ	適量	③	ごはんを炊き、ゆかり、①、②を混ぜ合わせる。
みりん	少々		
ゆかり	適量		
いりごま(白)	少々		

