

食育だより

2012年6月号

武庫小学校

気温、湿度とも高くなり、細菌の増え方も活発になる時期です。食べる前はていねいに石けんで手を洗いましょう。

歯の衛生週間にちなんで、カルシウムの多い「ひじき」を使用したり、よくかんで食べる食品を使用しています。

新しい献立 6月5日(火)

つくねの串焼き

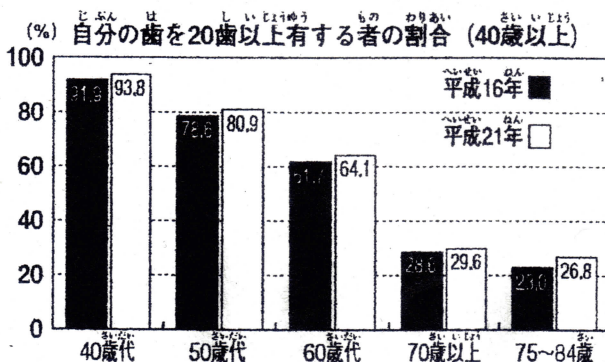
<材料>	<分量>一人分 g	<作り方>
つくね棒	----- 1本	1. さとう、しょうゆ、みりん、酒、水をひと煮立ちさせ、水どきでんぷんを入れてたれを作る。 2. 鉄板につくねを並べて焼く。 3. つくねをクラスごとに配食してたれをかける。
さとう	----- 2	
しょうゆ	----- 2	
みりん	----- 2	
酒	----- 1	
でんぷん	----- 0.3	
水	----- 0.7	

新しい献立 6月7日(木)

さばのしょうが煮

<材料>	<分量>一人分 g	<作り方>
さば素焼き	----- 1切	1. 土しょうがは洗って、せん切りにする。 2. 鍋にさとう、しょうゆ、酒、みりん、水、土しょうがを入れて煮立て、さばを入れて煮る。 3. 沸騰したら弱火にして煮る。
土しょうが	----- 1	
さとう	----- 1	
しょうゆ	----- 4	
酒	----- 2	
みりん	----- 2	
水	----- 7	

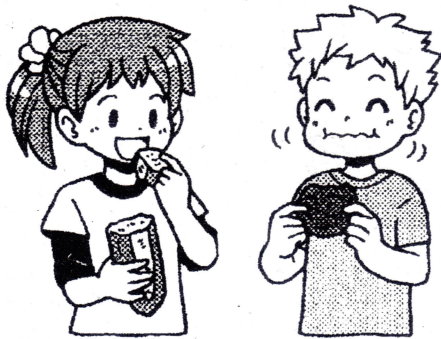
8020(ハチマルニマル)運動とは



出典：厚生労働省「平成21年国民健康・栄養調査」より作成

8020(ハチマルニマル)運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」と厚生労働省と日本歯科医師会が推進している運動です。左のグラフを見ると、40歳以上のすべての年代で平成16年より21年の方が歯の本数が多くなっています。みなさんも生涯自分の歯で楽しく食べられるように気をつけましょう。

「かむこと」を^{かんが}考えてみましょう



みなさんは、毎^{まい}回の食^{しょく}事^じにおいてしっか^{しつ}りか^かんで食^たべることを心^{こころ}がけていますか？
わたしたちは、食^たべ物をか^かんで細^{こま}かくして体^{たい}にとり入れてい^います。よくか^かんで食^たべないとだ^た液^{えき}の量^{りょう}が減少^{げんしょう}したり、胃^い腸^{ちやう}に負^{おん}担^{たん}を^おかけたりしてしま^しいます。か^かむこと^{こと}を少^{すこ}し意^い識^ししてみま^ましょう。

かむこと^{こと}のよ^よい効^{こう}果^か

消化^{しょうか}・吸^{きゅう}収^{しゆ}をよ^よくする

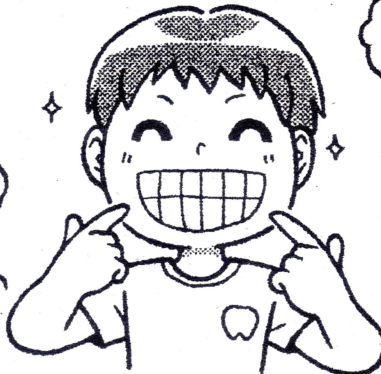
脳^{のう}の活^{かつ}性^{せい}化^か

むし歯^{むしば}予^よ防^{ぼう}

食^たべず^ずぎ防^{ぼう}止^し

味^{あじ}の情^{じやう}報^{ほう}を脳^{のう}に届^{とど}ける

ス^すト^とレ^れス^す解^{かい}消^{しょう}



「かむこと」には、わたしたちの体^{からだ}によ^よい効^{こう}果^かがた^たくさ^さんあ^あります。例^{たと}え^えば、だ^た液^{えき}がた^たくさ^さん出^でることによ^よって食^たべ物^{もの}と湿^しざ^ざり合^あい消^{しょう}化^か吸^{きゅう}収^{しゆ}をよ^よくしたり、口^{くち}の中^{なか}を酸^{さん}性^{せい}か^からも^もとの状^{じやう}態^{たい}に^{たい}戻^{かえ}してむし歯^{むしば}予^よ防^{ぼう}にな^なったりし^します。ま^また、食^たべ物^{もの}の味^{あじ}を脳^{のう}に届^{とど}けるた^ために^も大^{たい}切^{せつ}で^です。そ^そのほ^ほか、脳^{のう}の満^{まん}腹^{ふく}中^{ちゆう}枢^{しゆ}を刺^し激^{げき}して食^たべず^ずぎを^さ防^{ぼう}いだ^だり、脳^{のう}を活^{かつ}性^{せい}化^かさせ^せたり、ス^すト^とレ^れス^す解^{かい}消^{しょう}にな^なったりも^もし^します。

Q. 歯^はを又^{また}夫^ふにするには何^{なに}を食^たべればよ^よい^いです^すが？

A.

健康^{けんこう}な歯^はのためには、たんぱく質^{しつ}やカルシウム^{カルシウム}、ビ^ビタ^タミ^ミン^ンA^A、C^C、D^Dなどをバ^バラン^{ラン}ス^スよ^よく^くと^とる^るこ^こが^が大^{たい}切^{せつ}です。特^{とく}に^に歯^はを^を形^{けい}成^{せい}す^する^る働^{はたら}き^きが^があ^ある^るカルシウム^{カルシウム}は、牛^{ぎゅう}乳^{にゅう}、乳^{にゅう}製^{せい}品^{ひん}、小^こ魚^{ぎよ}、大^{だい}豆^ず製^{せい}品^{ひん}、緑^{りよく}黄^{わう}色^{しよく}野^や菜^{さい}など^{など}に^に含^こま^まれて^てい^います。

☆カルシウムを^{おお}た^たく^く含^こむ^む食^{しょく}品^{ひん}☆

