





6月4～10日は、歯と口の健康週間です。  
給食のメニューもよくかんで食べられるメニューを提供しました。



<p><b>歯が丈夫になり、消化もよくなります</b></p>  <p>かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。</p>	<p><b>脳のはたらきが活発になります</b></p>  <p>よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。</p>
<p><b>病気の予防になります</b></p>  <p>よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。</p>	<p><b>味覚が発達し、食べすぎを防ぎます</b></p>  <p>よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。</p>



食育掲示板に、おやつのかむ回数についてのあみだクジ掲示をしています。

味覚は成長とともに育っていくものです。赤ちゃんのころはミルクを飲んでいました。ミルクには「甘みと旨味」があります。人は本能的に甘みと旨味を受け入れることができるようになってます。その後、離乳食の開始→3歳で大人のまね→4～5歳で自我がめばえ好き嫌いがおこります。味覚の完成は、10代前半といわれています。この時期の食体験が大切です！



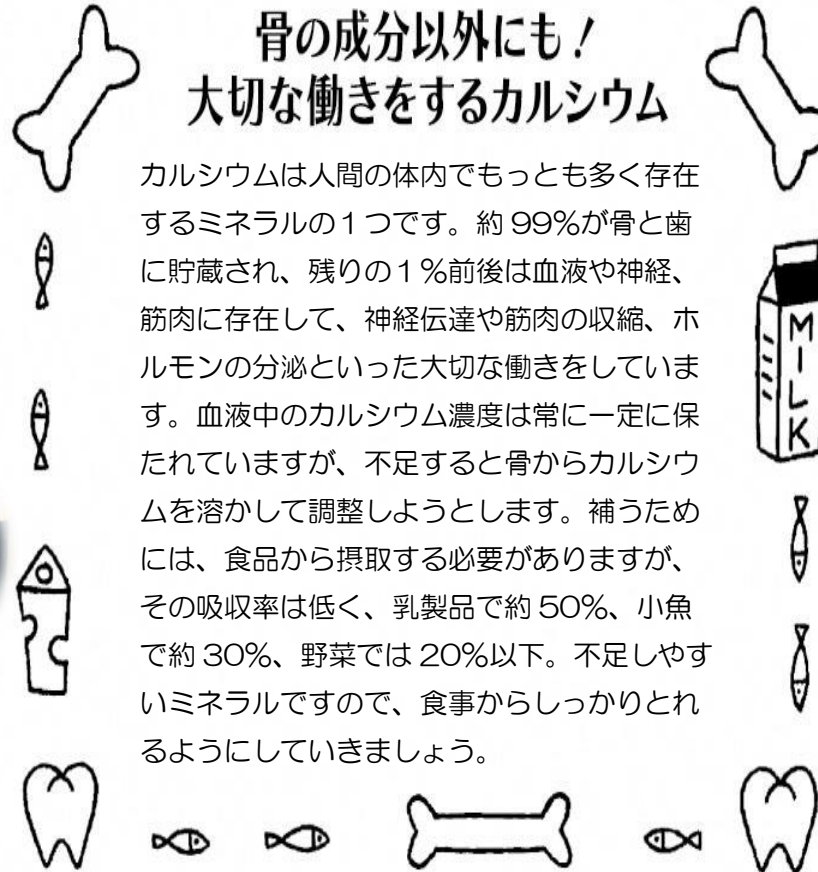
好き嫌いがないと大人になってから、  
いろいろな食べ物をたのしめるようになりますよ。



中学生のこの時期は、骨へのカルシウム沈着が活発に行われ始めます。中学校に通う平日は、「栄養バランスが配慮された給食があるので必要な栄養素はとれている」と、考える方が多いと思いますが、給食を残してしまうことで、本来摂ることができる栄養が摂れず、栄養が不足している現状があります。また、1年間の食事回数は1095回(1日3食×365日)です。給食が占める回数は約1/6です。ぜひとも、家庭での食事が重要であることを認識して、大切にしてください。

## 骨の成分以外にも！ 大切な働きをするカルシウム

カルシウムは人間の体内でもっとも多く存在するミネラルの1つです。約99%が骨と歯に貯蔵され、残りの1%前後は血液や神経、筋肉に存在して、神経伝達や筋肉の収縮、ホルモンの分泌といった大切な働きをしています。血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれていますが、不足すると骨からカルシウムを溶かして調整しようとします。補うためには、食品から摂取する必要がありますが、その吸収率は低く、乳製品で約50%、小魚で約30%、野菜では20%以下。不足しやすいミネラルですので、食事からしっかりとれるようにしていきましょう。



6月から牛乳が250mLになりました。中学生に必要なカルシウムをしっかり摂ることができるようこの暑い時期のみ牛乳が増量しています。

しかし、量が増えたことで、牛乳の残りが今月は少し増えています。

4月の自己紹介にも書きましたが、私は牛乳が苦手な子供でした。それでも給食のときのみ、少し飲んでいました。もし苦手な人がいたら、「一口」でもいいのでぜひ牛乳を飲んでみてください。



## ◎6月15日(水)実施 コココロソテー

### 【材料】

枝豆(冷凍可)  
とうもろこし(冷凍可)  
ウインナー(輪切りカット)  
人参(1cm程度にカット)  
塩  
こしょう  
油  
しょうゆ

### 【5人分(目安)】

90g  
90g  
60g  
30g  
小さじ1/5程度  
少々  
小さじ1  
小さじ1/4程度

### 作り方

- ① 枝豆・とうもろこしは下茹でします。(電子レンジ又は鍋で茹でます。)
- ② フライパンに油をひいて、ウインナー・人参を順に炒めます。
- ③ 下茹でした枝豆・とうもろこしを入れて炒めます。
- ④ 調味料を加えて炒める。  
(枝豆やとうもろこしの甘味により調味料はお好みで調整してください。)

今が旬の枝豆・とうもろこしを使ったメニューです。  
おためしください。



✿気になるレシピや、食について知りたいことがありましたら、気軽にリクエストしてください。