



食育だより

6月4日から6月10日は、「歯と口の健康週間」でした。学校給食では、普段からかみ応えのある食材や歯や、骨を強くするカルシウムを多く含んだ食材を献立に入れています。

よくかんで食事をすることは、肥満を防いだり、虫歯を予防したり、脳を活性化させたり、消化や吸収を助けたりと体に良いことがたくさんあります。かみ応えのあるものを食べ、食べた後は歯を磨くことで歯を大切にしましょう。

よくかんで食べると、いいことがいっぱい！！

食べすぎを防いで、肥満を予防する。



あごの筋肉を発達させ、歯並びがよくなる。



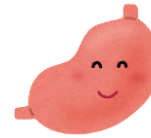
脳を刺激し、頭の働きがよくなる。



だ液が出て、虫歯を予防できる。



消化を助け、栄養を吸収しやすくする。



食べ物の味がよく分かり、おいしく食べられる。



歯や骨を強くするカルシウムが多く含まれる食品



歯の主な構成成分は、カルシウムです。カルシウムは様々な食材に含まれています。多く含まれている食材には、牛乳・乳製品、小魚や青菜などがあげられます。

カルシウムは、日本人に不足しやすい栄養素と言われていますが、成長期のみなさんには、特に必要な栄養素です。意識して摂るようにしましょう。

給食のカルシウム豊富メニュー！！

『切干大根の酢の物』

〈5人分材料〉

- ・ツナ水煮 1缶
- ・小松菜 1束
- ・人参 1/3本
- ・切干大根 15g(1/3袋程度)
- ・穀物酢 小さじ1と1/2
- ・上白糖 大さじ1強
- ・うすくち醤油 小さじ2

〈作り方〉

- ① 切干大根は、軽く水で洗って5分~10分間水に浸して戻し、水気を切る。
- ② 小松菜は2cm幅、人参は千切りにして沸騰したお湯で5分程ゆでる。
- ③ ①・②とツナ水煮をボウルに入れます。
- ④ 調味料を混ぜ合わせます。
- ⑤ ④を③の材料にあえて完成です。

煮物で食べられることの多い切干大根ですが、和え物やみそ汁の具等でもおいしく食べることができます。

カルシウムがとても豊富で栄養価も高いです。





全校災害時想定給食



6月1日（水）は午前中に避難訓練があり、同日に3年に1度の全校災害時想定給食も行いました。コロナ禍ということもあり、今年度は特に、『災害時にも感染症対策に配慮した行動をとることができる』というねらいを重点に置いて取り組みました。改めて、防災と感染予防を考える機会となりました。

消毒をした後、他の人の食材を触らないようにし、できるだけ自分の分は自分で取りました。



献立は、お湯で温めることができるパックごはん、温めずに食べられるヒートレスカレー、常温保存ができる野菜ジュースでした。

教室を避難所に見立てて、床にシートや段ボールを敷いたり地べたに座ったりして、食べた学級もありました。

