



令和6年5月31日
さいたま市立辻小学校
給食室

6月4日から10日は「**歯と口の健康週間**」です。これは、**歯と口の健康**に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの**予防や治療**をして**歯の寿命**をのばし、**健康**でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、**歯を大切に**しましょう！

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい**効果**がたくさんあります。食べ物をよくかむと**唾液**がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を**酸性**から元の**状態**に戻したりして、虫歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、**消化・吸収**がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、**脳が満腹**になったと感じて、**食べ過ぎ**を防ぐことができます。そして、かむことで**あごのまわりの血管**や**神経**が刺激されて、**脳の働き**も活発になります。



よくかむために

**あと10回
かんでみる**

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...

**一口ごとに
はしを置く**

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。

**一口の量を
少なく**

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

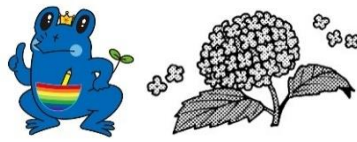
すく
少なめ!

6月4日(火)は、「**かみかみ献立**」です！

かみかみごはん、いかりんあげ、ごまあえは、よくかむことを意識したメニューです。かみかみごはんには、大豆にごぼう、こんにゃく、昆布などかみ応えのある**食材**がたくさん入っています。みなさんは、いつも何回かんでいますか？一口30回を目安にかむようにしましょう。



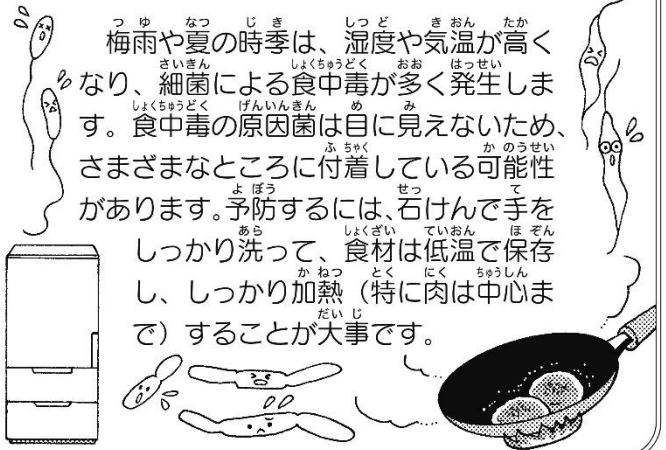
梅雨って？



6月頃に長期間、雨が降る季節を梅雨といえますね。どうして梅の雨なのでしょう？それは、6月から7月中旬にかけて梅が実るからといわれています。梅には血液をサラサラにして、風邪をひきにくくする栄養素が含まれています。

6月5日（水）には、あおうめゼリー、6月10日（月）には、うめじゃこごはんが出ます。蒸し暑い日が続きますが、梅を食べて元気に過ごしましょう。

食中毒が増える季節です！



梅雨や夏の時期は、湿度や気温が高くなり、細菌による食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌は目に見えないため、さまざまなところに付着している可能性があります。予防するには、石けんで手をしっかり洗って、食材は低温で保存し、しっかり加熱（特に肉は中心まで）することが大切です。



世界の料理～インド料理～

ナン

「ナン」とはペルシャ語で「パン」を意味する。タンドール窯という壺のような形をした窯の内側にはりつけて焼くため、インドでも家庭より外食の時に食べる少し高級なイメージがあるパン。

バターチキンカレー

インドで親しまれているカレー。「タンドリーチキン」を作るときに余ったソースにトマトやバターなどを加えて作ったのが始まり。辛みを抑えており、マイルドな口当たりが特徴。

2年生がそらまめのさやむきに挑戦！

5月24日（金）に2年生がそらまめのさやむきのお手伝いをしてくれました。事前にブックスタンドで「そらまめくんのベッド」を読み聞かせをもらっていた2年生。そらまめやさやを見たり触ったりして「本当にふかふかのベッドだ！」「そらまめくんいた！」と興味深々な様子でした。少し固いさやに苦戦しながらも、そらまめを食べる辻小学校のみんなのために一生懸命に作業をしてくれました。さやむきをしてもらったそらまめは、給食室で茹でて提供しました。2年生、ありがとうございました！

