

令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

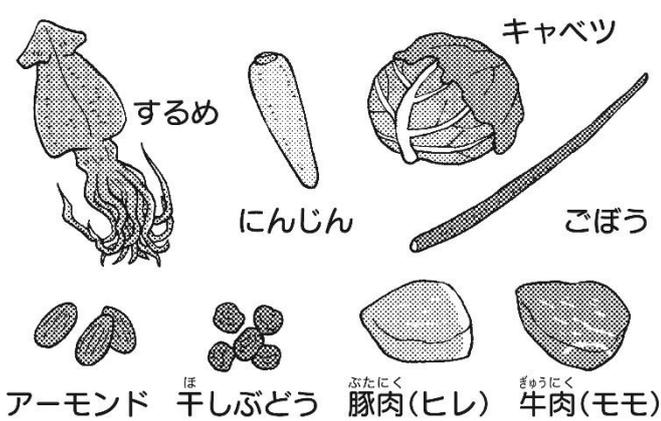
ずっと自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさんでできます。この唾液には、歯と口の中の健康を守るはたらきがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。



毎月19日は食育の日、毎年6月は食育月間と定められています。学校では給食を通じて食育の推進を図っています。6月の三週目(6月12日～6月16日)は「地場産物強化ウィーク」というさいたま市の取り組みを辻小でも実施します。埼玉県やさいたま市で作られた食材や調味料を使います。みなさんのふるさとで作られた食材を味わって食べてくださいね。

2年生がそらまめのさやむきに挑戦！

5月23日(火)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」を読み聞かせをしてもらっていた2年生。そらまめやさやを見たり触ったりして「わーそらまめくんが入っている!」「本当にふかふかのベッドだ!」と興味深々な様子でした。そしてそらまめを食べる辻小学校のみんなのために丁寧に作業をしてもらいました。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。「苦手だな～」と言っている子も「一つは食べてみようかな!」と挑戦していましたね。素晴らしいです!手伝ってくれた2年生、ありがとうございました!



今月の日本の郷土料理

～東京都の郷土料理～

深川飯

昔、深川地区(現在の東京都江東区)の一带は海で、あさがりとたくさんとれた。とれたあさはみそ汁に入れたり、つくだ煮にしたりしていたが、漁師たちはあさりのむき身をさっと煮たものをご飯の上のせてどんぶりにした「深川飯」をよく食べた。炊き込んだ料理も「深川飯」と呼ばれている。

毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

ちゃんこ汁

ちゃんことは、力士たちが食べる料理のことです。ちゃんこ鍋は一度に大量の食事を作る、力士たちの体を作るために欠かせない料理。肉や野菜などさまざまな食材を用いることでおいだしが出て、栄養価の高いおいしい鍋が簡単に作ることができる。昔は手をつくことが負けるイメージにつながり、四足歩行の牛や豚の肉を避けて縁起を担いだ。