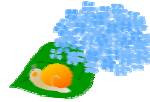


給食だより



平成21年6月
さいたま市立浦和別所小学校

歯を大切にしましょう

6月4日から「歯の衛生週間」が始まります。命を支える「食べる」という活動の入り口にある「歯」。「歯」の健康を守り、丈夫で美しい歯をつくりましょう。

歯の健康を守るために...

よくかんで食べる



だ液がよく出て消化をよくし、また、食べすぎを防いで、脳を活性化します。

おやつ時間を決めてとる



だ液は口の中を中性に保ち、むし歯を防ぎますが、だらだら食べるとこの機能がうまく働きません。

歯を丈夫にする栄養素をとる



カルシウム、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを多く含む食べ物を意識してとりましょう。

カルシウムをとりましょう！

丈夫な歯を作るために必要な栄養素のカルシウムは、日本人が「摂取を増やすべき栄養素」としてあげられています。食べ物からカルシウムをとるためには、吸収率のよい乳製品がよく知られていますが、よくかむ意味も含めて骨まで食べられるちりめんじゃこやししゃもなどの小魚の活用もおすすめです。（給食では、ちりめんじゃこを炒ってごはんにまぜたり、よく炒めたたまねぎと一緒にカレー味のふりかけにしたりしています。ししゃもを片栗粉をつけて揚げ、ねぎ、生姜、にんにくを入れた薬味ソースをかけたものはほとんど残りません。）野菜では小松菜、わかめなどの海藻類もカルシウムが豊富です。また、豆腐・納豆などの大豆製品や豆類にも多く含まれています。さらに、カルシウムはビタミンDと一緒にとると吸収率が高まります。太陽にあてた干しいたけや切り干し大根などといっしょに食べるとよいでしょう。



皮むき がんぼひきました！

ゴールデンウィーク明けの5月8日、2年生がピースご飯に入れるグリーンピースの皮むきをしてくれました。半分以上の子が初めての経験。真剣な顔でさやから丁寧に実をだしていました。「人兄弟だったよ！」と、さやに入った豆の数をおしえてくれました。当日は調理法を相談し、豆を炊き込まずに塩ゆでして入れることにしました。豆本来の味がでて、「いつも食べる豆と味が違う」「豆が甘いよ」という声がきかれました。当日のピースご飯の残菜は8.4%でグリーンピースには大健闘。2年生はほぼ完食でした。

