

給食だより



6月、梅雨入りも間近ですね。じめじめと蒸し暑い日や、梅雨寒といわれるような日もあり、体調をくずしがちな時季です。うがいや手洗いなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。身の回りの色彩(カーテックロスやテーブルクロス、タオル)を明るい物に変えると気持ちをすっきりとさせてくれます。この時季におすすめです。

6月
4~10日

歯の衛生週間です — 丈夫な歯をつくりましょう —

むし歯は、口の中のむし歯菌がつくりだす酸によって出来ます。食べ物が入ってくると口の中はいったん酸性に傾きますが、その後、だ液によって口の中が洗われ、酸性の状態は次第に解消されていきます。だ液は、むし歯菌が出した酸を中和し、むし歯になりかけた歯をもとにもどす働き(再石灰化)をしています。

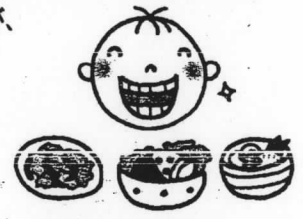
歯を丈夫にするおもな栄養素と食べ物

- 歯をつよくするカルシウム
 - 小魚・海藻・牛乳・チーズなど
- 歯の土台となるたんぱく質
 - 卵・豆腐・牛肉・魚など
- エナメル質となるビタミンA
 - にんじん・かぼちゃ・ほうれんそう・うなぎ・レバー
- そうげ質をつくるビタミンC
 - キャベツ・レモン・キウイ・大根など

野菜をよく食べて、むし歯にならない丈夫な歯づくり

昔から、「野菜好きにはむし歯が少ない」といいますが、その理由として…

- よくかむことでだ液の分泌をよくする。
- 食物繊維で歯の清掃ができる。
- 水分の多い野菜が、口の中の潤分をうすめる。
- 野菜のビタミン類が歯質をよくする。



などがあげられています。よくかんで食べ、だ液のパワーでむし歯予防に役立てましょう。

今月の献立から

3日(水)「切干大根の煮物」
切干大根は、日本の伝統的な乾物です。江戸時代からあるといわれています。冷たい風の吹く11月下旬から2月頃に作られています。干すことにより、カルシウムや鉄分、ビタミンB1、B2、D、食物繊維などが多くなります。家庭でもぜひ取り入れていただきたい食材です。

16日(火)「びわ」
びわは、初夏が旬の果物です。長崎県で多く栽培されています。400年前にポルトガルから伝わったといわれています。ビタミンA、Cが豊富に含まれています。

☆4日(木)「かみかみライス」
虫歯予防デーにちなんでかみごたえのある竹の子、素揚げした大豆、いかが入っています。ししゃもの南蛮漬は、骨ごと食べられるので、歯や骨の元になるカルシウムをたくさんとることができます。

★ 19日(金) 北海道の郷土料理
「スープカレー」…体の弱いカレー屋マスターが、健康のためにスパイスと漢方を使って作った薬膳カレーがスープカレーの始まりのようです。2002年位から、札幌でブームになり、北海道の新名物として全国に広まりました。「コーンサラダ」…北海道産のとうもろこしをたっぷり使ったサラダです。北海道では全国の40%のとうもろこしを生産しています。

18日(木)・26日(金)「梅」
「梅」に「雨」の漢字をつなげて、「つゆ」と読みます。なぜこの漢字をあてるようになったかという、この時季は湿度が高かびが生えやすいことから、もともとはかびを表す「黴(ばい)」の字で「黴雨」としていたのが、同じ音の「梅雨」となった説、ちょうど梅の実が熟す頃なので、この字を当てたという説があります。この時季に仕込み始める梅干しは殺菌作用があり、しかも疲れをとってくれる栄養素があります。まさに自然の恵みですね。18日の「もやしの梅じょうゆ和え」、26日の「梅ご飯」で献立に登場します。