

給食だより

平成23年6月

さいたま市立 三室 中学校
校長 稲井 利雄

6月には歯の衛生週間があります。給食では2日(木)=歯科検診の日=に「かみかみメニュー」を取り入れました。よくかむと体によいことがたくさんあります。食事のときにはしっかりかんで食べるようにしましょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020



8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けられていくものです。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。



甘いお菓子やジュースをだらだら
食べ続けない



よくかんで食べる



食事の後はしっかり歯みがきをする

歯を丈夫にする栄養素

歯はエナメル質、セメント質、象牙質^{そうげ}、歯髄からなりたっています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、その他にもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養をとって、丈夫な歯をつくりましょう！

かむことの効果



消化を助ける
脳の働きをよくする
むし歯を防ぐ
肥満を防ぐ

～6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」～

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。

さいたま市では、「5つの食べる」を目標に掲げて推進しています。

さ:三食しっかり 食べる
い:いっしょに楽しく 食べる
た:確かな目をもって 食べる
ま:まごころに感謝して 食べる
し:食文化や地の物を伝え合い 食べる

「料理紹介」 ～16日(木)の献立より～

【チキンのマーマレード焼き】 4人分 作り方

鶏肉切身(皮なしもも 60g) 4切れ

にんにくはみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせ鶏肉を漬けておく。

塩・こしょう 少々 にんにく 1/2片

190度のオーブンで15分を目安に焼く。

マーマレード 40g

しょうゆ 8g

白ワイン 大さじ2

*マーマレードが焦げやすいので様子をみながら焼いてください。