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。



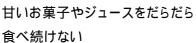
むし歯を防ぐ食生活で8020





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、一生涯使い続け V 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。







よくかんで食べる



食事の後はしかっり歯みがきを 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、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 鶏肉切身(皮なしもも60g) 4切れ

塩・こしょう 少々 にんにく 1/2片

マーマレード 40g

しょうゆ 8g

白ワイン 大さじ2

作り方

にんにくはみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせ鶏肉を 漬け込んでおく。

190度のオーブンで15分を目安に焼く。

*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。