



給食だより



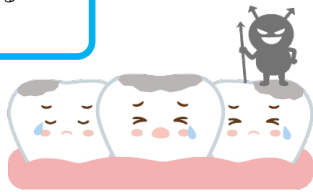
紫陽花が色とりどりの花を咲かせる季節となりました。梅雨真っただ中の6月になると、食中毒もますます心配になってきます。手洗いや調理器具の殺菌、調理時の徹底した加熱処理など、より一層衛生面に気を付け、安心安全な給食の提供に努めていきます。

6月4日は ムシ歯予防デー



「歯と口の健康習慣」は、6(む)4(し)と読める6月4日から10日までをいいます。むし歯にならないように歯みがきをしっかりとすることはもちろんですが、食べ物をよく噛んで食べることも大切です。子どものむし歯と食べ物の関係や、よく噛むと出てくる唾液のパワーについて知り、楽しく食事をするために子どものうちからむし歯を予防しましょう。

むし歯ができる
仕組み



むし歯菌は食べかすの糖分を分解して、ねばねばした物質をつくり、歯の表面に薄い膜のようにはりつきます。これが歯垢(しこう)です。歯垢を放っておくと歯垢中のむし歯菌が歯の表面のエナメル質をとがす「酸」をつくり出し、むし歯になります。むし歯の始めは表面が白くツヤがなくなり、進行してくると歯に黒っぽく穴が開いてズキズキと痛みます。甘いものを食べ過ぎたり、だらだらと食べたりすることは、むし歯の原因になります。

むし歯になりやすい食べ物・飲み物



【特徴】・砂糖が多い・歯につきやすい・口の中に残る時間が長い など
【例】チョコレート菓子、ソフトキャンディー、ジュース、炭酸飲料 など

よく噛んで食べるほどよく出る
唾液の3つの役割



むし歯になりにくい食べ物・飲み物



【特徴】・砂糖が入っていない・歯につきにくい・口の中に残る時間が短い
・噛みごたえがある など
【例】りんご、すもも、せんべい、チーズ、無糖ヨーグルト、麦茶 など

【入り口での門番】

病気を引き起こす有害な細菌などを、体の中に入る前に減らしてくれます。

【消化・吸収を良くする】

食べ物を噛む時に、唾液と食べ物が混ざり合うことで、消化・吸収が良くなります。

丈夫な歯をつくる食品



【特徴】・カルシウムを多く含む食品・栄養バランスの良い食事 など
【例】牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、切干し大根、小松菜 など

【むし歯の予防】

唾液は食べかすを落とし、口の中を酸性からもとの状態に戻す働きがあります。

元岡トマトのかんてんゼリー♪



5月の誕生会ではこの地で昭和40年代から栽培されている『元岡トマト』で寒天ゼリーを作りました。元岡の生産者の方が大切に育ててくださったトマトをみんなで美味しく、自然の恵みに感謝していただきました。簡単にできるので、ご家庭でも栄養満点のトマトゼリー、試してみてください。



《材料》

- ・ トマト 200g くらい(約中1個分)
- ・ 水 150cc
- ・ 粉寒天 2g
- ・ 砂糖 30g
- ・ レモン汁 7g(大さじ1/2)

《作り方》

1. トマトは湯むきし、フードプロセッサ又はフォークなどで潰す。
2. 鍋に水と粉寒天、砂糖を火にかけて沸騰したら①のトトを入れ混ぜたら火を止める。
3. レモン汁を加え、粗熱が取れたらバットやカップに流し、冷蔵庫で冷やし固める。

※レモン汁の代わりにアルコールを飛ばした白ワインを使っても、フルーティーに仕上がります。