

# 給食だより

2011年

6月

あおぞら保育園 あおぞら第2保育園 あおぞら谷津保育園

梅雨の季節ですね！ジメジメと蒸し暑くなり、食品が傷みやすくなる時期です。先月は、全国的に食中毒による事故が多く発生しました。年間約20%は家庭でも起きていますので、十分注意が必要です！  
また、6月4～10日は「歯の衛生週間」です。今月は「かむ」ことをテーマにお話します！

## よくかんで食べましょう！

みなさんはよくかんで食事をしていますか？食事をかむ回数を調べた報告によると、戦前では1回の食事で約1420回かんでいたそうですが、現在では半分以下の620回しかかまなくなっているそうです！  
よくかむことは、「虫歯の予防」など様々な効果がありますので意識してかむようにしましょう！

### <虫歯、歯周病の予防！>

よくかむことで唾液が多く分泌されます。唾液には「歯を丈夫にする」「虫歯菌が作る酸に抵抗力を高める」などの働きがあります。

### <永久歯の歯並びがきれいに！>

かむことであごが発達します。  
十分に発達しないと永久歯の収まるスペースが不足し、デコボコな歯並びになりがちです。

### <食べ過ぎの予防！>

早食い、大食いの子どもは、脳に満腹の指令を送る前に食べきってしまうので、必要以上に食べてしまいがちです。時間をかけてよくかむことを心がけましょう。

<脳の働きが活発に！>・・・かむことで脳が刺激され活動が活発化し、脳の機能を活性化させます。

<表情が豊かに！>・・・あごの骨、顔の筋肉を発達させるので豊かな表情をつくります。

<消化を良くし栄養の吸収を助ける！>・・・消化液を受ける面積が増えるので、分解されやすくなります。

よくかむと  
こんなに良いこと  
があるんだね！！



## 食中毒に注意！



食中毒による事故が多くなり始める時期です！  
しっかり予防しましょう！食中毒予防の基本は・・・  
ばい菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「殺菌する」  
です！

### 《家庭でもできる食中毒予防の6ポイント》

- ①食品の購入 → 新鮮なものの消費期限を確認して購入する。
- ②家庭での保存  
→ 持ち帰ったらすぐに冷蔵・冷凍庫で保存する。
- ③下準備 → 手を洗う。清潔な調理器具を使用する。
- ④調理時 → 手を洗う。十分に加熱する。
- ⑤食事 → 手を洗う。室温に長く放置しない。
- ⑥残った食品 → 清潔な容器で保存する。

野菜スティックは、簡単で、歯ごたえを楽しみながら素材の味も感じるできるのでお勧めです！

また、根菜料理や食物繊維の多い食品を料理に入れると  
かむ回数が自然に多くなりますよ！

『食物繊維の多い食品』

玄米、きのこ、昆布、こんにゃく、切干大根、ごぼうなど

### <給食レシピ>

#### ひじきサラダ（大人2人・子ども2人分）

- ・ひじき 10g
- ・きゅうり 1本
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・人参 1/4本
- ・レタス 7~8枚
- ・塩 少々
- ・醤油 小さじ1
- ・酢 大さじ1弱

- ①ひじきは水で戻し、人参（千切り）と炒めて醤油で味付ける。
- ②きゅうりは輪切りにし塩をふりしんなりしたら水気を切る。
- ③調味料を合わせ、一口大にちぎったレタス・きゅうり・①を加えて和えればできあがり！！