



令和7年 6月号
吉舎学校給食共同調理場

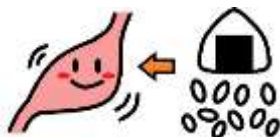
梅雨入りももうすぐですね。6月は「歯の衛生週間」の月です。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康ととても密接につながっています！自分の歯について考えてみましょう。

よくかむことは、なぜいいの？



★消化を助ける

食べ物を細かくすると同時にだ液の分泌を高めて、消化を助けます。



★食べ過ぎによる

肥満の予防

よくかむと脳が刺激されて満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。



★薄味でおいしく

食べられます

食品それぞれのおいしさがよりわかるようになります。



★歯ならびをよくして

むし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。

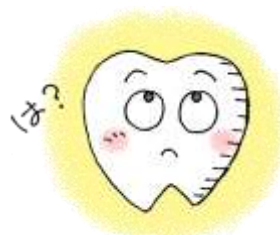


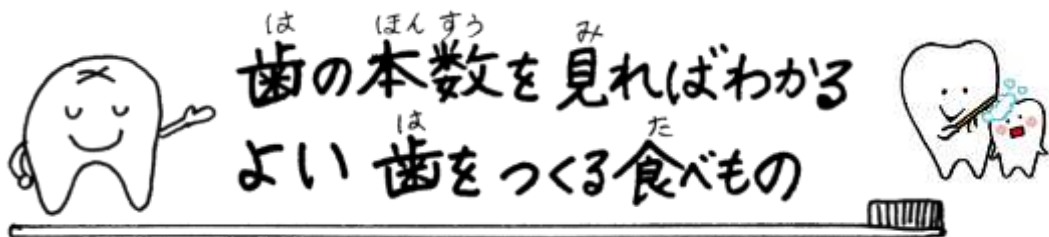
【歯の健康に必要な栄養素とは？】

- ・エナメル質…歯の中で一番かたい表面の部分。カルシウムとビタミン A が必要。
- ・象牙質…エナメル質のすぐ下にある内側の部分。カルシウムとビタミン C が必要。
- ・歯ぐき…歯を支える部分。たんぱく質が必要。

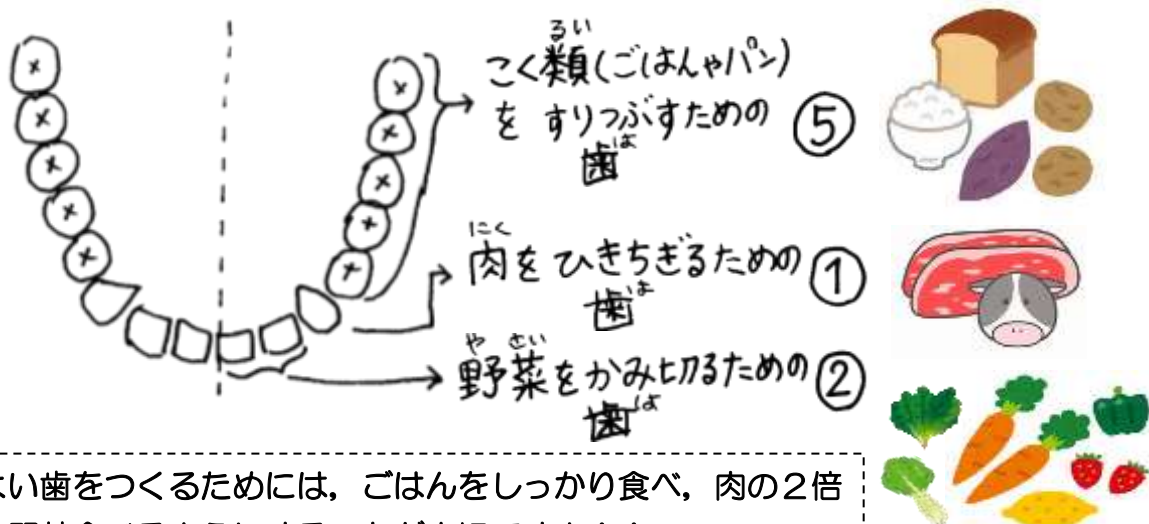
【歯の役目とは？】

- ・食べ物を小さくするだけではなく、言葉を上手に発音したり、顔の形を整えたりする役目があります。





むし歯になりにくい食べ物は？というと、歯にくっつきにくく、あまくないもの！だと思います。では、よい歯をつくる食べ物は？・・・その答えは歯の本数が教えてくれるよ！



よい歯をつくるためには、ごはんをしっかり食べ、肉の2倍の野菜食べるようにすることが大切ですよ！！



学校給食人気レシピ：「あらめサラダ」

材料	1人分 (g)	切り方	作り方
あらめ	2		① あらめを★の調味料でたく ② 食材の準備、切裁 ③ 調味料をまぜて①と②を合わせたら完成
さとう	0.5		
しょうゆ	1		
キャベツ	30	短冊切	 あらめとひじきは似ていますが種類が違います。あらめの形は幅広でしわがあります。またひじきと比べて歯ごたえがあるのでよく噛めますね！
きゅうり	10	千切	
コーン	5		
ハム	5	短冊切	
酢	2		
油	1		
さとう	0.5		
しょうゆ	1		
塩こしょう	少々		