



# きゅうしょく 給食だより



令和7年

さいたま市立上小小学校

みなさんは、むし歯のない健康な歯を保っていますか？

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



## かむこと の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。

ひ  
ひまんぼう  
肥満予防

み  
みかく はったつ  
味覚の発達

こ  
ことば はつおん  
言葉の発音  
はっきり

ぜ  
ぜんりよくとうきゆう  
全力投球

の  
のう はったつ  
脳の発達

いー  
いちようかいちよう  
胃腸快調

が  
よぼう  
がん予防

は  
は びようき  
歯の病気  
予防



## 6月は食育月間です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



6月16日(月)～20日(金)は、地場産物強化週間です。さいたま市産や埼玉県産の食材をたくさん使用します。また16日は開校記念日献立にもなっています。楽しみにしててください。

(学校食事研究会 「よく噛む」 8大効用)

## 家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

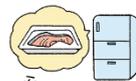
食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、いたるところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



食中毒予防の3原則



つけない



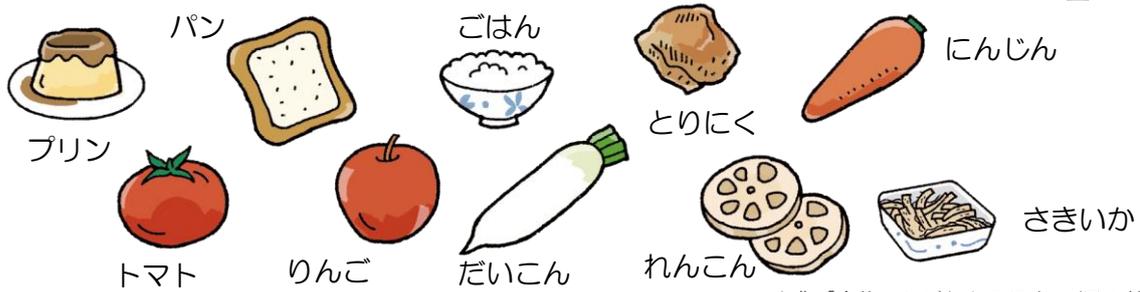
増やさない



やっつける

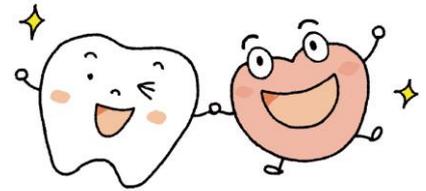
# 食品のかみごたえ度

1 ← 10



出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)  
かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

6月4日～10日は

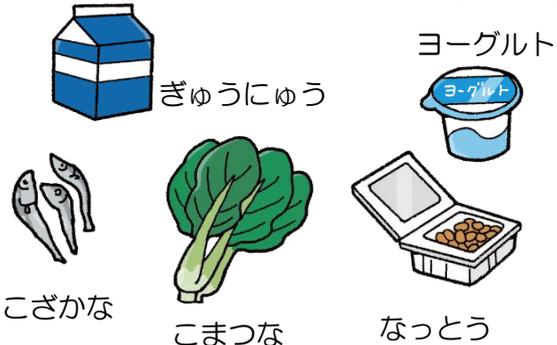


歯と口の健康週間

## かみかみサラダ

<材料>	<5人分>	<切り方>	<作り方>
だいこん	100g	千切り	①野菜とするめをそれぞれ切る。 ②調味料を合わせる。 *清酒は、火を入れてアルコールを飛ばす。 ③野菜に②のドレッシングで和える。
きゅうり	50g	千切り	
にんじん	25g	千切り	
するめ	35g	千切り	*給食では、ドレッシングを含むすべての食材を加熱していますが、ご家庭で作るときは、加熱をしなくても大丈夫です。特にかみかみ献立なので、歯ごたえを楽しんでください。
清酒	小さじ 1/2		
砂糖	小さじ 1		
りんご酢	大さじ 1/2		
しょうゆ	大さじ 1/2		
ごま油	小さじ 1/2		
すりごま	5g		

## 歯を強くするカルシウムが多い食品



歯のおもな構成成分は、カルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに含まれています。カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養ですので意識してとるようにしましょう。

ちから  
かむ力をつけよう

