



6月給食だよ!

令和6年5月28日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

よくかんで食べてむし歯予防

よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。



だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。

食事と水分で熱中症予防

食生活から熱中症を予防するには、適切に水分や塩分を補給する必要があります。わたしたちは食事からも水分や塩分をとっているため、1日3食をしっかり食べることが大切です。また、水分はのどがかわいたと感じる前にこまめに補給します。さらに今の時期から、運動などで汗をたくさんかくようにしておくと、熱中症になりにくい体をつくることができます。



環境月間 残さず食べて食品ロスを削減



まだ食べられるのに捨てられる食品のことを「食品ロス」といいます。食べ残しはごみになってしまうので、残さず食べるようにしましょう。また、野菜の皮などを捨てずに使う、弁当などを買う時は期限の近いものを選ぶことなども、食品ロス削減につながります。

ブックメニューが登場します

本にちなんだ給食で、今回は「精霊の守り人」からです。

物語は、バルサという三十歳の女用心棒が、ひよんなことから、新ヨゴ皇国の第二皇子チャグムをたすけ、彼を守るために奮闘する物語です。

●14日(金)「精霊の守り人」

上橋菜穂子 著 偕成社

- ・「ノギ屋の鳥飯」
- ・「タンダの山菜鍋」

物語の中に出てくる料理です。このような料理かな、とイメージして作ってあります。図書室に置いてあるので、ぜひ読んでみてください。



ワンダフル給食プロジェクト



今年度もワンダフル給食が始まります。充実した学校給食を目指し、渋谷区独自の給食です。

27日(木)

・元気もりもり丼 ・もずくのスープ ・さくらんぼ
となります。楽しみにしててください。