



# きゅうしょくだより

## 6月給食目標 丈夫な歯を作ろう

小学生は、乳歯から永久歯に生え変わる大切な時期をむかえます。また生え変わりにともなって、あごの発達も歯並びのために重要です。歯ならびがよいと、むし歯・歯周病や口中のトラブルが予防できます。歯の健康とともに、あごの発達についても気を付けてみましょう。

### 《歯を丈夫にするために》

#### （食事）タンパク質・ビタミン・ミネラル

- ・乳製品、小魚などのカルシウムを多く含む食材をとりましょう。
- ・肉、魚、卵、豆などのタンパク質も十分にとりましょう。
- ・ビタミンが不足すると、カルシウムが骨や歯にうまくいきません。野菜類でビタミンの摂取も意識しましょう。これらの栄養素は、栄養バランスの良い食事とすることで満たすことができます。

#### （食べ方）よく噛むこと

- ・「よく噛む」ことが丈夫な歯を作ります。
- ・あごが発達し、きれいな歯並びになり、口の中を清潔に保ちやすくなります。
- ・よく噛むことで、だ液と食べ物が混ざり、飲み込みやすく、消化しやすくなります。
- ・だ液がたくさん出ることで、むし歯予防に効果があります。
- ・脳が刺激され、脳の発達を助けます。

### 和食給食



「和食」は10年前にユネスコ無形文化遺産（世界遺産）に指定されました。一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスと言われています。また、「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂の少ない食生活を実現しており、日本人の長寿や肥満防止に役立っています。食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを表現することも特徴のひとつです。

#### 「和食」の4つの特徴

- (1) 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- (2) 健康的な食生活を支える栄養バランス
- (3) 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- (4) 正月などの年中行事との密接な関わり

学校給食でも、和食を大切に、日常的に和食文化を伝えてきました。今年度は特に和食に注目できるよう給食内容に和食を多く取り入れ、国産食材、東京都地場産物の積極的な利用を行います。

食材の  
多様性

大豆製品 魚介類  
野菜 海藻 きのこと  
等の摂取

一汁三菜  
が基本

色々な  
調理法

だしの「うまみ」  
を利用

参考;おいしい和食のはなし(農林水産省特設サイト) <https://ouchidewashoku.maff.go.jp/>

### 今月の給食から

#### 6月27日ブックメニュー 手作りブルーベリージャムサンド おとうさんのきのこクリームスープ

「14ひきのあさごはん」(いわむらかずお作 童心社) 14ひきのネズミの家族が、みんなで朝ごはんの準備をします。どんぐりパンとデザートは野イチゴ、そしておとうさんお手製のおいしいキノコスープ。これらをイメージして給食では、胚芽パンのブルーベリージャムとクリームチーズのサンド、きのこクリームスープを出します。ブルーベリージャムは、給食室で手作りします。