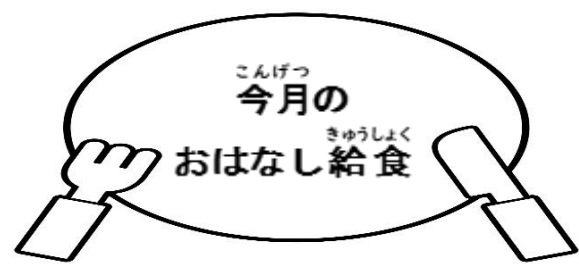
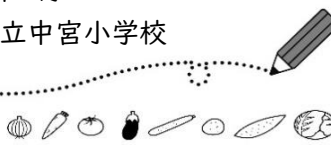


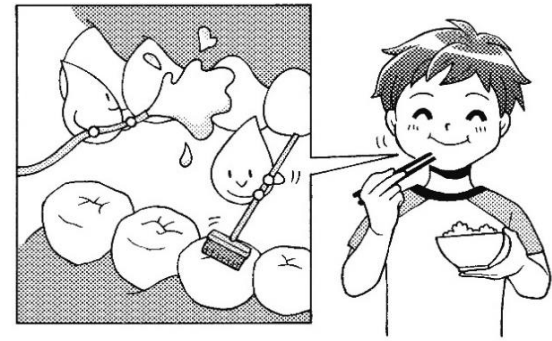
給食だより 6月

令和6年6月
枚方市中宮小学校



作: さくらともこ 絵: 中村 景児 出版社: 岩崎書店

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。

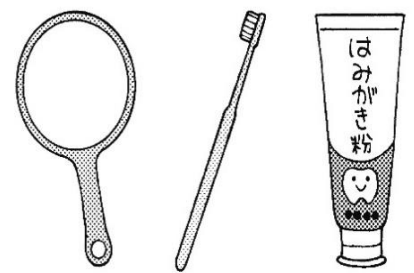
するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

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。



食べた後の歯みがきが大切



食べた後に口の中を清潔にしておかないと、口の中の細菌が食べかすに含まれる糖分を利用して、歯こうをつくりまわります。歯こうの中の細菌が、糖分を酸にかえて歯をとくことで、むし歯になります。むし歯を予防するには、食べた後に、みがき残しがないようにしっかり歯みがきをすることが大切です。

～どんなおはなし?～

ピーマンマンはとても泣き虫。子どもたちにも人気がありません。でもピーマンには

ピーマンパワーが



あったのです!! 給食では「ひじきピーマン」を提供します。

【カラフルピーマンのじゃこいため】



～給食のこんだてより～

給食コンテストのテーマは、「まごわやさしい(まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しいたけ・いも)」でした。船橋小学校の児童が考えてくれた献立が入賞しました。

〈児童のアピールポイント〉赤・黄・緑色の色とりどりの野菜を使って栄養満点に作ったところです。

材料(5人分)

- ちりめんじゃこ…15g
- ピーマン(千切り)…20g
- パプリカ(赤)(千切り)…15g
- パプリカ(黄)(千切り)…15g
- いりごま…5g
- 料理酒…2.5g
- みりん…1.5g
- さとう…3.5g
- こいくち醤油…6g
- ごま油…適量

作り方

- ①ちりめんじゃこは、洗うか湯通しする。
- ②パプリカ、ピーマンは、さっとゆでておく。
- ③フライパンにごま油を回し入れて熱し、ちりめんじゃこを炒めて酒を入れる。
- ④充分温度が上がったら、パプリカ、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤調味料、ごま、香りづけのごま油を入れて仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。