

6月給食だよ

魚津市健康センター

よくかんで食べていますか？

6月4日は虫歯予防デーです。健康で丈夫な歯を作るために日頃からよくかむ習慣を身につけ、一生つきあっていく大切な歯を作っていきます。現在、乳歯のお子さんも多いと思いますが、乳歯は何のためにあると思いますか？乳歯は永久歯が生える前の子どもの食生活を支え、正しく発音することの他に歯茎の中にある「歯を支える骨」を鍛えるためにあります。永久歯は歯根が深く、しっかりとした土台（骨）で支えられなければなりません。この時期によくかんで骨を鍛え、永久歯をしっかりと支えられるようにしましょう。かむ習慣づくりは「よくかもう」と意識することから始めます。食事のなかでまずはかむことの大切さを伝え、大人も子どもといっしょに取り組んでみましょう。

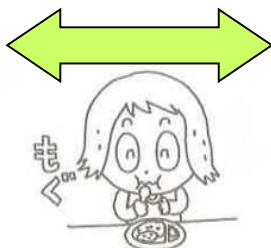
現代のやわらか食とおすすめメニュー

かみごたえのあるものを食べないとたくさんかむことはできません。

おなじみの語呂合わせで確認してみましょう。

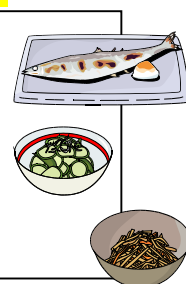
「おかあさんやすめ」

お - オムライス
か - カレーライス
あ - アイスcream
さん - サンドイッチ
や - やきそば
す - スパゲッティ
め - 目玉焼き



「おかあさんだいすき」

お - おから
か - かばやき
あ - あずきごはん
さん - さんまの塩焼き
だい - だいず料理
す - 酢の物
き - きんぴらごぼう



現代の子もたちが好んで食べることが多いメニューですが、やわらかい、ビタミン・ミネラルが少ない、動物性脂肪が多いという傾向があり、こればかりであると顎や骨の発達に影響がでたり、将来の生活習慣病のリスクが高まる可能性があります。

積極的にとってほしいメニューです。ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く、たんぱく質源である大豆や魚は悪玉コレステロールや飽和脂肪酸が少ないという特徴があります。伝統的な日本食でもあり、健康食として世界的にも注目されています。

かみかみサラダ

(材料)

キャベツ	150 g
人参	50 g
きゅうり	1 本
さきいか	20 g
スライスアーモンド	20 g
マヨネーズ	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
塩・こしょう	少々
すりごま	小さじ 1



(作り方)

- ①キャベツ・人参・きゅうりをせん切りにする。
キャベツ・人参は茹でて冷ます。
きゅうりは塩でさっともみ絞る。
- ②さきいかを細かく切る。
さきいかとスライスアーモンドを炒って冷ます。
- ③全ての材料と調味料を和えて出来上がり。

食べ物クイズ

Q. ある食べ物が自己紹介をしています。さて、だれかな？

「ぼくには くる〇〇、しろ〇〇、いり〇〇、すり〇〇などいろんな種類があるんだ。

ぼくから作られる〇〇あぶらは、とてもいい香りでおいしいよ。

じゅもんで『ひらけ、〇〇』っていうのもあるよ」

①いも ②まめ ③ごま