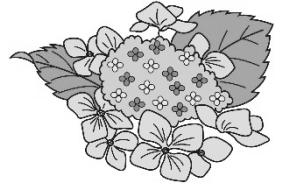


令和元年6月

給食だより



— 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

あじさいが咲く季節となりました。梅雨に入ると、じめじめとした天候が続きます。気温・湿度ともに高くなり、体調を崩しやすくなります。今まで以上に食事に気を配り、規則正しい生活を心がけましょう。



今月のめあて「よくかんで食べよう」

私たちが一回の食事にかむ回数は約600回とされています。戦前では約1400回かんでいました。更に昔の弥生時代の人は現代のおよそ6倍、4000回もかんでいたそうです。これは、玄米や干物など、よくかむ必要のある食べ物を多く食べていたためとされています。

なぜ、よくかむことが大切なのでしょう。弥生時代の人物「卑弥呼」にちなんだ合言葉から、かむことの効果を紹介します。

参考：東京都福祉保健局「歯と口の健康からはじめる食育サポートブック」
～各時代の復元食の咀嚼回数と食事時間～

よくかむと良いことがいっぱい！

「ひみこのはがい〜ぜ」

ひ 肥満予防

よくかまずに早食いをする
と、満腹中枢が働く前に食
べ過ぎてしまいます。



み 味覚の発達

食材の本来の味がわかり
ます。



こ 言葉の発音はっきり

あごが発達し、歯が正しく生え、
かみ合わせがよくなります。その
結果、自然と発音をはっきりしま
す。

の 脳の発達

脳細胞の動きを活発に
します。



は 歯の病気予防

よくかむと、唾液がたくさん出ま
す。唾液には虫歯を防ぐ効果があ
ります。

が がん予防

唾液には発がん作用を消す
働きがあるといわれています。



い 胃腸快調

よくかむことで、消化が
よくなります。

ぜ 全力投球

ぐっと力を入れたいとき、丈夫な
歯とあごがなければ踏ん張れませ
ん。よくかんであごを鍛えましょ
う。



出典：8020 推進財団「噛むことの大切さ」

☆ かみかみメニューでかむ力をつけよう！ ☆ かみかみごぼうの食べるミルクスープ

かみごたえのある根菜を使ったスープです。牛乳を使うこと
で、歯を丈夫にするために必要なカルシウムも摂取できます。

《材料4人分》

- ・ベーコン 2枚 (短冊切り)
- ・水 1カップ
- ・ごぼう 1/2本 (千切り)
- ・固形コンソメ 1個
- ・にんじん 1/3本 (千切り)
- ・塩 少々
- ・たまねぎ 1/2個 (薄切り)
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 大さじ1
- ・バター ひとかけ (10g)
- ・牛乳 1と1/2カップ



《作り方》

- ① 鍋にバターを入れ、ベーコンを炒める。
- ② ごぼうを入れてよく炒める。
- ③ にんじんとたまねぎを入れて炒め、小麦粉をふり、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 水を入れて野菜が煮えたら、コンソメを入れる。
- ⑤ 牛乳を入れ、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

* 給食の放射性物質検査についてお知らせします * [給食1食分 (提供食) の放射性物質検査]

実際に生徒へ提供した給食1食分の精密な検査を実施した結果は下記のとおりです。

検査用提供食 搬入日	給食提供期間	給食センター	検査結果 (Bq/kg)		
			放射性セシウム		合計
			134	137	
4/24(水)	4/17(水)~23(火)	大宮学校給食センター (Bコース献立)	検出せず	検出せず	検出せず
5/ 8(水)	4/24(水)~5/7(火)		検出せず	検出せず	検出せず
5/15(水)	5/ 8(水)~14(火)		検出せず	検出せず	検出せず