



給食だより 6月号



生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



給食リクエストBOX



左の写真は給食室の入り口横にある「給食リクエストBOX」です。給食の感想や要望などを受け付けています。今回はこちらに寄せられた感想の紹介や、質問にお答えします。

◇ 野菜がおいしくて大好きです。サラダもスープもおいしいです。

◇ いつも給食を作っていただきありがとうございます。

◇ ゼリーは消化しやすいと聞いたことがあります。本当でしょうか？→市販のゼリーは主にゼラチンを使っていますが、給食は加熱温度の関係上ゼラチンは使用できず、寒天を使っています。ゼラチンは消化しやすいですが、寒天の原料である海藻の食物繊維は消化できません。それによる便秘改善効果などが見込めます。

◇ 生魚を出してください。→給食で使う食材は果物や缶詰等を除き、原則として加熱しなければなりません。生ものは家庭で美味しく食べて下さいね。

用紙は無記名でも構いません。感想や要望などお待ちしております！

和食の日

今月の和食の日は、6月8日（木）です。11日の「入梅（にゅうばい）」に合わせた献立です。昔は、農作業をする上で梅雨入りを知ることは重要だったため、季節の移り変わりをつかめるよう設けられた雑節（ざっせつ）のひとつです。ちょうど梅の実がなる季節のため、入梅と名付けられました。この頃に獲れるいわしは産卵前で脂が乗って一年で一番美味しいとされています。

給食では、カリカリ梅ご飯といわしの筒煮に加え、この時期に見ごろを迎えるあじさいをイメージしたゼリーを作ります。

