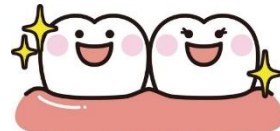


給食たより

6月

静岡県立浜名特別支援学校
令和8年6月9日

歯と口の健康週間



毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」とされています。6月4日が「6(む)4(し)」と読めることから、「虫歯予防デー」としていたことが始まりだそうです。実は、小学生がかかりやすい病気1位が虫歯なのです。ぜひ、この期間に毎日の歯磨きや、かむ回数などに気を付け、虫歯のない元気な歯を目指しましょう。

「ひみこのはがいていぜ」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。よくかむと、八つの効果があります。

ひみこの食育標語

ひみこのはがいていぜ
——『よく噛む』8大効用——

肥満予防

言葉の発音はっきり

歯の病気予防

胃腸快調

味覚の発達

脳の発達

ガン予防

全力投球

ひみこのはがいていぜ

(学校食事研究会)

よくかんで食べるには、二つのコツがあります。一つ目は、急いで食べないことです。味わいながらゆっくりと食べましょう。一口 30 回を目安にかむと、食べ物のおいしさがよく分かります。二つ目は、飲み物で流し込まないことです。飲み物と一緒に飲み込んでしまうと、食べ物が細くなる前に胃に送られてしまい、消化によくありません。体に負担がかかり、おなかが痛くなってしまうこともあります。



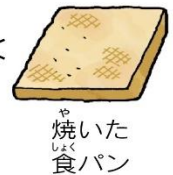
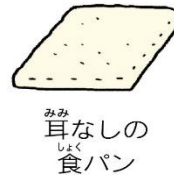
現代の人と弥生時代の人を比べると、
噛む回数が約 1/6 に減少！
よく噛んで食べよう！

一口 30 回
かんで食べよう！

こどもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。

簡単！ かみごたえアップ術 ↑↑

例えば、食パン。耳なしよりも耳ありの方がかむ回数は多くなり、焼くと、さらにかみごたえが出てきます。また、食パンよりもフランスパンの方がかみごたえはアップします。



おすすめ給食レシピ



今回は、5月に人気があったメニューを紹介します。

～5/14（木）の献立より～

《アスパラのキッシュ》 5人分

〈材料〉

- ・ベーコン 25g
- ・人参 小サイズ 1/6 個
- ・玉ねぎ 小サイズ 1/2 個
- ・油 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう ひとつまみ
- ・アスパラガス 1本
- ☆卵 Mサイズ5個
- ☆牛乳 大さじ2
- ☆生クリーム 大さじ2
- ☆粉チーズ 大さじ2
- ☆塩 ひとつまみ
- ☆こしょう ひとつまみ

〈作り方〉

- ①ベーコンは短冊切り、人参は千切り、玉ねぎはスライスする。
 - ②ベーコン、人参、玉ねぎを油で炒め、塩こしょうで味付けしたら、粗熱をとる。
 - ③アスパラは1cmの長さにカットして生のまま使用する。
 - ④☆をよく混ぜ合わせたら、②③と合わせてフライパンに流す。
 - ⑤フライパンに蓋をして、弱火でじっくり焼く。
- ※必要に応じてフライパンに油をひいてください。

ほうれん草などで
アレンジもOK!