

6月給食だより

令和8年5月29日(金)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士



保護者宛43号

よくかむことの効果



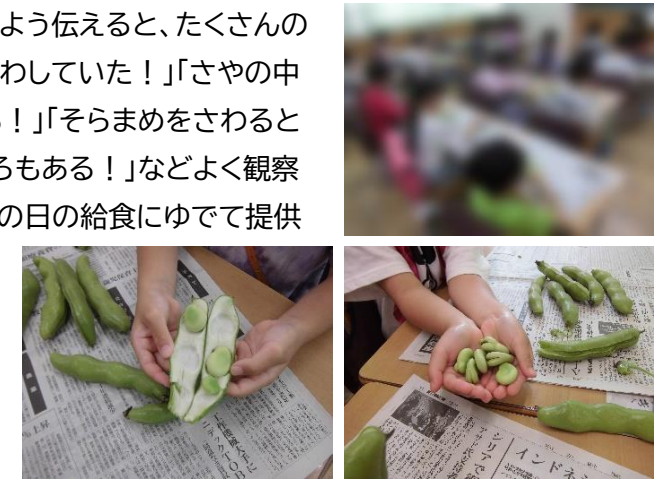
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあり、普段から意識してしっかりかむようにすると、歯と口の健康を保つことにつながります。よくかんで食べることの8大効果を覚えるための「ひみこのはがいーぜ」という言葉があります。弥生時代の卑弥呼の食事はかたい食べ物が多く、現代よりもよくかんでいたと推定されることに由来しています。給食では6月4日にかみごたえのある食材を取り入れ、よくかんで食べるのできる献立にしました。歯と口の健康のためにも、日頃からよくかんで食べることを意識できると良いですね。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

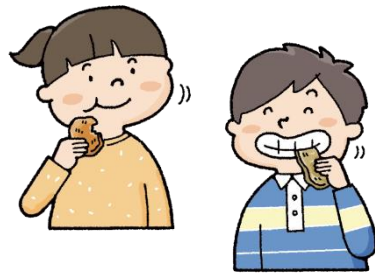
そらまめのさやむきをしました！

1年生のみなさんにいまが「旬」である、そらまめのさやむきをしてもらいました。なぜさやむきをするのかと問いかけると、「そらまめの時期だから！」と答えてくれた児童がいました。その通りです！今はそらまめがたくさんとれる時期であることを伝え、それを「旬」という言葉で表すことや、旬の良さを一緒に確認しました。その後、「そらまめくんのベッド」という絵本の読み聞かせを行いました。児童たちは、そらまめが他の豆にはない「ふわふわベッド(さや)」を持っていることを学びました。実際のさやむきでは、見た目、におい、手触りなどを観察するよう伝え、たくさんの発見を教えてくださいました。「わたみたいにくわくわくしていた！」「さやの中が少しぬれていた！」「花みたいなにおいがする！」「そらまめをさわるとでこぼこしている！」「そらまめは白っぽいところもある！」などよく観察できていました。むいてもらったそらまめは、その日の給食にゆでて提供しました。食べた感想は「おいしい！」「ちょっと苦手…」など様々でしたが、全学年食べ残しはほとんどなくよく食べていました。今後も給食を通して旬の食材に触れる機会をつくっていきたいと思います。



かむ力をつけるためには？

かむ力は毎日の食事や間食を通して身に付けるものです。すめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎには注意が必要です。



だらだら食べ・ながら食べについて

食後、酸性に傾いた口の中を唾液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」は口の中が酸性に傾いたままの時間が長くなり、むし歯になりやすいです。また、スマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」は「だらだら食べ」につながりやすいだけでなく、食べることに集中できず、かむ回数が減少して、唾液の量が減りがちです。歯の健康のためには、食事や間食の時間を決め、集中して食べるのが大切です。



給食レシピ

オレンジチーズケーキ *5月12日の献立より

<材料> (5人分)

- ・耐熱性カップ(容量100ml程度) …… 5個
- ・小麦粉 …… 12g ・ベーキングパウダー …… 小さじ1/3
- ・プレーンヨーグルト …… 25g ・クリームチーズ …… 100g ・グラニュー糖 …… 35g
- ・マーマレード …… 40g ・たまご …… M1個 ・生クリーム …… 40g

<作り方>

- ① 小麦粉、ベーキングパウダー以外の材料を合わせて、ミキサーや泡だて器でよく攪拌する。
※クリームチーズはやわらかくしてから使用する。
- ② ①に小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れて、さっくり混ぜ合わせる。
- ③ カップに②を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで15～20分程度焼く。

給食室の様子



粉類以外の材料をハンドミキサーでよく攪拌しています。



クリームチーズはやわらかくしてから使います。



生地ができればカップに流し入れていきます。



マーマレードの酸味が加わったしっとりチーズケーキです♡