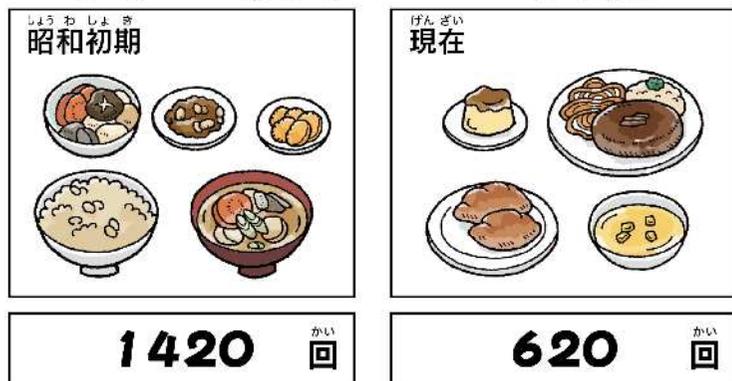




令和6年5月30日
中島学校給食センター

6月は食育月間、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。食の大切さについて、また体全体の健康につながる「歯と口の健康」について考えてみましょう。

現在の食事はかむ回数が減っている



昭和初期の食事は、かみごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)/

- 記憶力を高める!
- 表情が豊かになる!
- リラックスできる!
- むし歯を予防する!
- 運動能力をフルに発揮できる!
- 消化・吸収をよくする!
- 歯並びや発声がよくなる!
- 食べ過ぎを防ぐ!

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとてもいいことがたくさんあります。その一方で、昔に比べてやわらかく、あまりかまずに食べられる料理も多くなっています。自分でかむことを意識したり、かみごたえがある食材を食事やおやつにとり入れましょう。

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

体がしっかり成長するため、また将来、骨粗しょう症にならないようにするためにも子どものときに食事からカルシウムを十分にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!

骨のカルシウム量(骨量)は小中高の時期にどんどん増えて、大人になってから増やすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多く含まれています。牛乳・乳製品や小魚類とともに毎日の食事に上手にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!

カルシウムの吸収率がよい牛乳・乳製品を休日の食事やおやつにも利用しましょう。アレルギーのある人は小魚や大豆・大豆製品などを活用しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!

体に吸収されやすい形のリン(無機リン)があり、とりすぎはカルシウムの吸収を悪くすることが心配されています。また食塩のとりすぎにもつながりやすいので利用するときには気をつけましょう。

※学校給食ではカルシウムについて、1食で各年齢の食事摂取基準の1日の推奨量のおよそ半分の量をとれるように献立を考えて作っています。

中島学校給食センター通信 ~鬼まんじゅう編~

5月は中部地方の献立として、愛知県でよく食べられている鬼まんじゅうを給食センターで手作りしました。小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・砂糖・塩を混ぜて生地を作り、1cm角に切ったサツマイモを混ぜ合わせました。マフィンカップに1つずつ入れて、15分程度蒸したら出来上がりです。オーブンの中に並んでいる様子がとてもかわいかったです。さつまいもの自然な甘さが感じられて、おやつにもおすすめです。



生地をカップに入れているところ

七尾市の給食レシピをクックパッドで公開中です!

右のQRコードを読み取るか、クックパッドで「七尾」と検索してみてください。5月に実施した「ねぎと牛肉の和風スパゲッティ」「鬼まんじゅう」「ジャージャー丼」も公開しています(^_^)

