

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。

むし歯は一度なってしまうと元の歯には戻らないため、子どもの頃からきちんと予防することが大切です。いつまでも自分の歯で、食事をおいしく食べ続けられるように歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

歯を丈夫にする食生活をしよう！ 食べてむし歯予防！

よくかんで食べよう



よくかむと、だ液がたくさん出ます。だ液には歯についた食べかすを落としたり、むし歯を予防する効果があります。

だらだら食べをやめよう



だらだら食べていると、むし歯菌はずっと酸をつくり続けます。口の中が酸性に傾くと、歯の表面が溶けて、むし歯になりやすくなります。

歯みがきをしっかりしよう



歯に付いた食べかすをえさにして、むし歯菌は歯を溶かす酸を作ります。これがむし歯の原因となるので、食べかすを歯みがきで取り除きましょう。

バランスよく食べよう



丈夫な歯をつくるためには栄養バランスのとれた食事が大切です。乳製品や小魚、海藻類には、歯をつくるもととなるカルシウムが多く含まれています。

かみごたえのある食べ物を食べよう！

よくかんで食べるためには、かみごたえのある食べ物や料理を食事に取り入れることが大切です。現代はカレーライスやラーメン、菓子パンなどのかみごたえのない料理ややわらかい物が好まれる傾向にあります。食物せんいが多いものやかたいもの、弾力のあるものを意識してふだんの食事に取り入れてみましょう。



毎年6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」



平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である」とし、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育および体育の基礎となるべきものと位置付ける」としています。生涯にわたって心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子どものころから、さまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。

埼玉県では、食育月間の6月を「彩の国ふるさと学校給食月間」としています。学校給食において、地元産食材の活用を図ることや郷土食等への理解を深めること、感謝の心を育てることなどを目的としています。

6月の給食に活用した食材

☆しゃくし菜漬け、横瀬しめじ（しゃくし菜スパゲッティ）

☆秩父のまいたけ（まいたけご飯）

☆横瀬町産きゅうり（サラダ）

☆横瀬産の新じゃが芋（キーマ風カレー）

◎きゅうりもじゃが芋も新鮮でおいしかったです。ありがとうございました。

作ってみませんか・・・「しゃくし菜スパゲッティ」

地場産物のしゃくし菜漬けを使った和風スパゲッティです。

給食はパンと組み合わせているため、小学生の麺量は約30gにしています。

材 料と分量（1人分）

スパゲッティ	100g
しゃくし菜漬け	25g
鶏肉小間切れ	50g
しめじ	25g
人参	25g
玉ねぎ	60g
白ワインまたは酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩こしょう	少々
粉末だし	小さじ1/4
オリーブ油	小さじ2
にんにく （刻みのり）	少々

作り方

- ① しゃくし菜漬けは、軽く水洗いをしてから、1人分位に切り、水気をしぼっておきます。人参は千切り、玉ねぎは薄切り、しめじは、石づきを取って、1本ずつにばらします。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、しめじを炒めます。酒としゃくし菜漬けを加えてさらに炒めます。
- ③ しょうゆと粉末だし、塩こしょうで味つけをして、火を消します。
- ④ ③に、ゆでたスパゲッティ入れ、具と麺が混ざったら出来上がりです。

*お好みで刻みのりをかけてください。