

給食だより6月号

6月4日~10日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



よくかんで食べるコツ.....

★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



11日はフィリピン料理です♪

フィリピンはアメリカの植民地でしたが、1898年6月12日、初代大統領が独立を宣言しました。それを記念して、6月12日はフィリピン独立記念日となりました。

「チキンアドボ」は、にんにくや酢醤油と一緒に鶏肉を煮込んだ料理です。さっぱりとしていて、食欲をそそります♪



<今月の地産地消食材>

【協同乳業】

東京牛乳



【JA 東京むさし】

小松菜

三鷹市産

【田倉農園】

東京都産

ズッキーニ 玉ねぎ

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

日本で売られているバナナの約8割はフィリピン産のものだそうです。

そこで、バナナをおいしく保存するための豆知識を紹介します！

○バナナは15~20℃くらいの風通しの良いところで保存します。

寒いところ(13℃以下)は苦手なので、冷蔵庫には入れない方が良いでしょう。冷やして食べたい場合は、少しの間だけ入れましょう！

○バナナスタンドなどに吊り下げておくか、山型に伏せて置くとういいます。

房を下にして置くと、房の重みで下がつぶれて痛む原因になります。



※参考資料：「バナナ大学」Web サイト