

# いただきます 6月号

豊能町学校・幼稚園給食会 発行

梅雨の季節が近づいてきました。これから、夏にかけて気温・湿度ともに高くなっ

てきます。規則正しい生活を心がけ、体調管理には十分気を付けましょう。

## 6月4日から10日は歯と口の健康週間です。



普段、食事をするとき何回くらいかんで食べていますか？最近では、やわらかい食べ物が好まれるからか、昔と比べてかむ回数が減ってきていると言われています。よくかんで食べるということがたくさんあります。一度、かむことを意識しながら食べてみましょう。

### よくかむとこんないいことがあるよ

**1つ目** よくかむと胃腸の働きを助けてくれます。食べものをよく噛みくだき、消化酵素が含まれただ液と混ぜあわせて食べることで、胃腸への負担を和らげてはたらきを活発にし、消化を助ける効果が期待できます。

**2つ目** 歯の病気の予防に役立ちます。よくかむと、だ液の分泌が活発になります。だ液には口のなかをきれいにする自浄作用があり、汚れがたまって有害な細菌の温床となるのを防いでくれます。

**3つ目** 脳の機能を高めてくれます。よくかむことにより脳が刺激され、血行が良くなるため、栄養と酸素が十分に供給され、脳の機能が活発になる効果が期待できます。

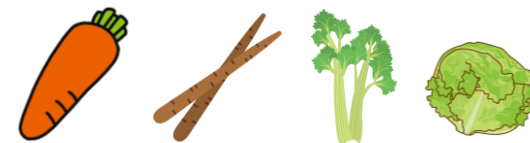
**4つ目** 肥満の予防に役立ちます。よくかんで食べると食欲抑制のメカニズムが働きます。このことにより、食べ過ぎに自然とブレーキがかかり、生活習慣病の予防が期待できます。

## は 歯 によい た 食べ物

### ①せんい質の多い食べ物

かむ事で、歯の粘膜のおそうじをしてくれます。

にんじん、ごぼう、セロリ、レタス



### ②カルシウムを含む食べ物

歯をつくるもとになります。

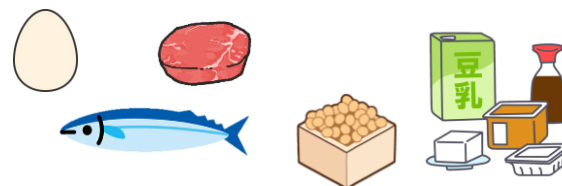
牛乳、乳製品、小魚、ひじき、小松菜



### ③たんぱく質

歯の土台(歯ぐき)をつくります。

卵、魚、肉、牛乳、大豆、大豆製品



### <6月に使用する加工食品(一部)>

これ以外で気になるものがありましたら、各校までご連絡ください。

#### ウスターソース

砂糖、醸造酢、食塩、野菜・果実(トマトピューレ、りんご濃縮果汁、りんごピューレ、オニオンエキス、ガーリックエキス)、黒こしょう粉末、カラメル色素、香辛料抽出物(ソースフレーバー、唐辛子エキス)、水

#### 濃厚ソース

醸造酢、野菜・果実(トマト、ブルーベリー、にんじん、たまねぎ、砂糖類、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、酵母エキス、たん白加水分解物、香辛料、水)

#### かまぼこ

魚肉(スケソウダラ)、加工澱粉、馬鈴薯澱粉、砂糖、発酵調味料、食塩、みりん

#### デミグラスソース

ブラウンルー(小麦粉、ラード)、トマトペースト、ソテードオニオン(たまねぎ、大豆油)、チキンエキス、にんじん、砂糖、酵母エキス、でん粉、食塩、香辛料、水

#### ノンエッグマヨネーズ

食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤、調味料、香辛料抽出物、水

#### ハンバーグ

鶏肉、植物性たん白、たまねぎ、豚脂、豚肉、乾燥マッシュポテト、ワイン、植物油、水、砂糖、トマトケチャップ、食塩、香辛料、炭酸カルシウム、着色料、焼成カルシウム、ピロリン酸鉄

#### コチュジャン

砂糖、水飴、そら豆みそ、食塩、トマトペースト、もち米、塩蔵唐辛子、酵母エキス、香辛料、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、酸味料、パプリカ色素、(原材料の一部に小麦を含む)