

給食だより

令和7年度 6月号
福島市東部学校給食センター

今月は、歯と口の健康週間があります。食べたいものをおいしく食べるためには、歯と口の健康が大切です。また、よくかんで食べると、唾液がたくさん出て、食べ物で酸性に傾いた口の中を元の状態に戻し、食べかすを落とすので、むし歯予防につながります。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？この1週間できっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。



《よくかむことの効果》

よくかむことの効果を

「ひみこのはがーぜ」と覚えてみましょう！

 肥満の 予防に つながる 	 味覚が 発達 する 	 ことば が ハッキリ はなせる 	 脳の 活性化 につながる 
 歯の病気 を予防する 	 がんの 予防 につながる 	 胃腸の はたらきを たすける 	 全力投球 できる 

《かむ習慣をつけましょう》

かむ力をつけるためには、やわらかい食品だけでなく、かみごたえのある食品も食べてみてはいかがでしょうか。また、かむ回数を増やすことも大切です♪

かみごたえのある食べ物

- かたいもの
- 繊維質が多いもの
- よくかまないと食べられないもの



かむ回数を増やすために

- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る



歯を強くするカルシウムが多い食べ物



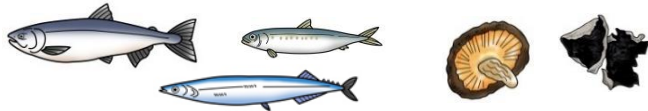
歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

歯を丈夫にする「カルシウム」

骨や歯を丈夫にするために欠かせないのがカルシウムです。しかし、カルシウムは比較的体内に吸収されにくい栄養素です。そこで、カルシウムの吸収を助けるのがビタミンDです。ビタミンDは、カルシウムの吸収を高め、骨や歯の形成にかかわる栄養素です。日光をあびることにより体内で合成されます。骨を丈夫にするために、食事、運動、適度な日光浴を心がけましょう。

歯や骨を強くする助っ人「ビタミンD」

ビタミンDは、おもに魚（さけ、さんま、いわし）や、きのこ（干ししいたけ、きくらげ）などに含まれています。



「だいすきふくしまの日」〈福島市の偉人にちなんだ献立〉

6月19日は「だいすきふくしまの日」献立です。

今回は福島市名誉市民第一号、古関裕而さんにちなんだ献立です。

古関裕而さんは、日本を代表する作曲家です。明治42年福島市大町に生まれ、「長崎の鐘」や、昭和39年開催された東京オリンピックの「オリンピック・マーチ」など数々の作品を発表し、人々に親しまれてきました。また、全国各学校の校歌や応援歌も作曲しました。福島市内の学校でも古関裕而さんが作曲した校歌があり、今でも大切に歌い継がれています。

「納豆」は古関裕而さんの好物だったと言われています。「納豆」の原料である大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど重要なたんぱく源として知られています。

「煮みそ」は古関さんの妻、金子さんの出身地である愛知県豊橋市の郷土料理です。煮みそは季節の野菜などを、豆から作られる八丁味噌で煮込んだ料理です。

給食から福島市の偉人「古関裕而さん」を考える機会になると嬉しいです。