



給食だより

江東区立第二砂町中学校

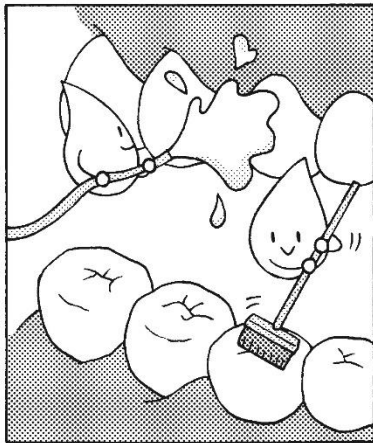
校長 金久保 勝

5月は夏のように暑い日もありましたが、いよいよ梅雨入り間近の時期となりました。この時期はジメジメして蒸し暑い日が続くことがあり、時には肌寒く感じられる日もあり、体調の変化を感じている人がいるかもしれません。早寝・早起き、朝・昼・夕3食の食事をしっかりと食べ、生活リズムを整えて、梅雨を乗り切りましょう。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付けること、虫歯などの予防や治療をして歯の寿命を延ばし、健康でいられることを目的としています。給食でもよくかむ食材を取り入れたメニューを作ります。

よくかんで食べてむし歯予防



よくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液には、歯についた汚れをきれいに洗い流したり、歯が修復するのを助けたりして、むし歯を予防する働きがあります。

するめなどの水分の少ない食品は、よくかんで唾液をたくさん出さなければ、なかなかのみ込めません。また、食材を大きく切ると、かむ回数が増えるので、唾液をたくさん出すことにつながります。よくかんで唾液をたくさん出し、むし歯を予防しましょう。

だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。

特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。



〈献立より〉

©少年写真新聞社2024

- 4日：「チリコンカン」 よくかむ食材の大豆、ひよこ豆を使用しています。よくかんでください。
- 10日：「いかのかりん揚げ」 よくかむ食材である、いかを使用しています。たくさんかんでみましょう。
- 24日：沖縄慰霊の日献立。沖縄県の郷土料理をメニューに取り入れました。