

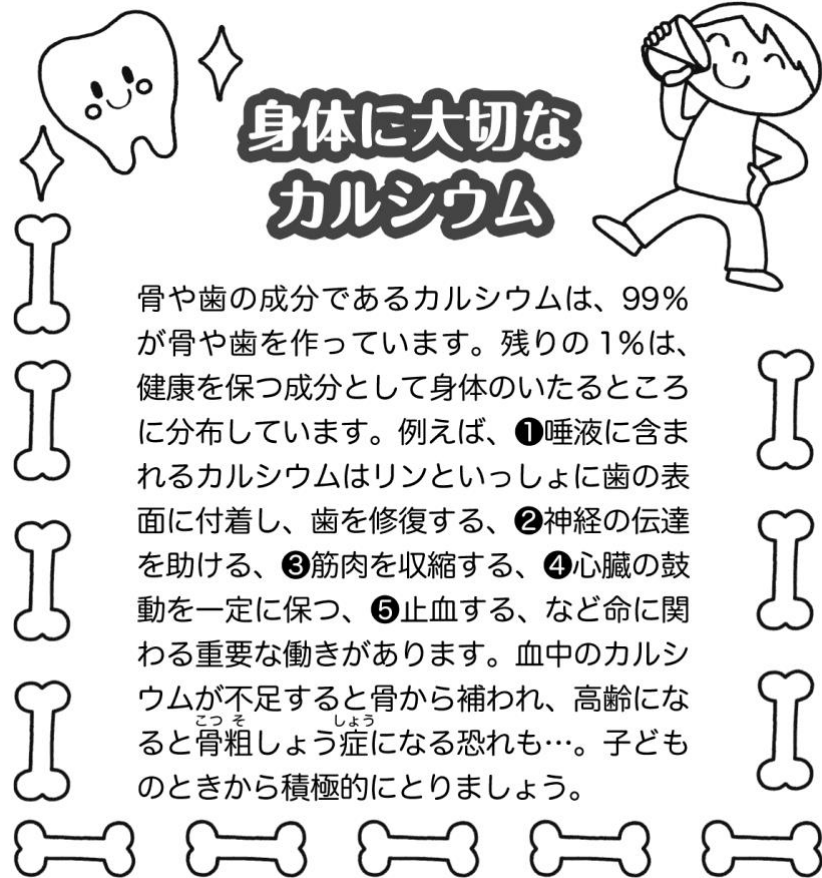


給食便り



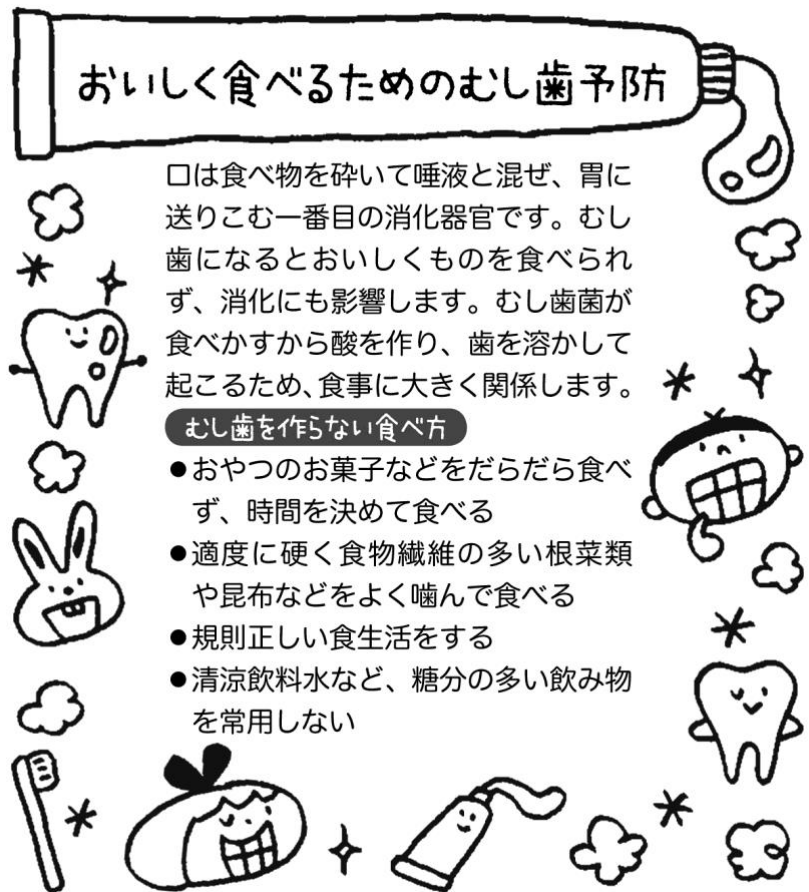
季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒に注意しましょう。
 ①しっかり加熱②出来たらすぐに食べる③冷蔵庫で保存するなど、食品管理に気を付けましょう。
 食事の前には手を洗いましょう。
 また、6月4日～10日は歯と口の健康習慣です。虫歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いしいたけ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、バランス良い食事を食べて歯を守りましょう。

身体に大切なカルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防



口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



日本の郷土料理



第3弾は九州地方です。特徴的な地形や気候などにより、多様で貴重な自然環境をもつ九州地方。歴史ある土地柄が感じられる郷土料理が多くあります。

6/3 (木) 鶏飯 (けいはん) (鹿児島)

かつて奄美群島が薩摩藩の支配下に置かれていた時代に、鹿児島本土からくる役人たちの威圧的な態度を少しでも和らげるために作られたのが始まりと言われています。



6/7 (月) タイピーエン (熊本)

中国・福建省からルーツがある料理です。たっぷりの野菜と春雨をやさしい味わいのあっさりとしたスープにからませます。



6/22 (火) ヒカド (長崎)

江戸時代、長崎に渡来した南蛮料理。ポルトガル語の“Picado”「細かく刻む・調理する」という言葉が由来となっています。さつま芋をすりおろしてとろみをつけた具たくさん



6/29 (火) がめ煮 (福岡)

筑前煮の別名です。博多の方言である「がめ繰り込む」(いろいろな材料を混ぜる)が短くなりがめ煮と呼ば



のスープです。

れるようになった説があります。