6月 給食だより

令和3年(2021年)
水戸市立寿学校

早ね 早おき 朝ごはん

今月の給食目標
よくかんで食べよう・衛生に気を付けよう

６月４日から 10 日は「歯と口の健康週間」です。この週間は，歯と口の健康に関する正しい知識を知り，歯科疾患の予防や早期発見，早期治療等を行って歯の寿命を延ばし，健康の保持増進することを目的としています。

「第４次食育推進基本計画」（農林水産省　令和３年度～）には「国民が健やかで豊かな生活を送るには，口腔機能が十分に発達し，維持されることが重要である。健康寿命の延伸のために噛み方や食べる速さにも着目し，口腔の健康や口腔機能の獲得・維持・向上と関連させた食育が重要となっていること」と示されており，「ゆっくりよく噛んで食べる国民を増やす」目標が組み込まれています。「ゆっくりよく噛んで食べる国民」の割合は，令和２年度は 47.3% となっており，令和７年度までに 55% 以上とすることを目指しています。

＜よく噛むための工夫＞

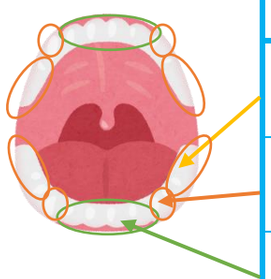
よく噛むといいことといっぱい！

- 大きく材料を切る
- 歯ごたえを残す
- 姿勢をよくする（椅子の時は両足を床につける）
- 時間をとる，急がせない
- 食事中に水やお茶は出さない
- 味わいながら，楽しく食べる

→ よく噛む → 唾液が出る →

- 病気の予防
- 栄養素の吸収アップ
- 歯の汚れ防止
- かむ力の維持
- 歯の本数の維持
- 集中力・学力アップ

歯の役割（本数）と食事のバランスは同じ割合！



歯の種類	本数 ＊小学生	役割	料理の量の割合
臼歯（奥歯）	12 本	穀類をすりつぶす すりこぎ・臼	主食 3
犬歯（糸切歯）	4本	肉などをかみ切る 包丁・ナイフ	主菜 1
切歯（前歯）	8本	野菜などを切る ハサミ	副菜 2

＊中学生は，臼歯が１６本，成人は親知らずが揃うと２０本になります。主食量の増加が臼歯の数と関連しています。

市内統一共同献立　≪ベルギーの料理≫

ベルギーはフライドポテト発祥地で，じゃがいもを主食として食べます。ベルギーではフライドポテトのことを「フリッツ」と呼び親しまれています。

「カルボネード」は，ビーフシチューのような料理で，フラマン地方の家庭料理です。牛肉などを，ベルギー特産の黒ビールでとろけるくらいやわらかく長時間煮込みます。給食ではとり肉を使ったカルボネードが登場します。

＊給食でビールを材料として使用しますが，加熱しているためアルコール分は飛んでいます。
煮込み料理にワインや日本酒を加えるように，うま味が残り風味が良くなります。

MITO ごはん　≪水戸の柔甘（やわらか）ねぎ≫

「柔甘ねぎ」は JA 水戸オリジナルブランドで，白い部分が一般的な根深ねぎよりも長く，甘みが強く，辛味が少ないことが特徴です。白い部分を曲げずに長く伸ばすために，遮光フィルムで囲い，ビニールハウス内で栽培されます。

江戸時代後期には，食に関する文献が数多く執筆されており，９代水戸藩主徳川斉昭がまとめた「食菜録」などの中にも，ねぎはにら・らっきょう・にんにく・しょうがとともに注目され，食されていたことが分かる記録が残っています。

我が家のおすすめ料理

車麩とみょうがの卵とじ

《 渡里小学校　３年　保護者　猿田 陽子 さん 考案レシピ 》

アピールポイント　だしの味で食べる車麩がとても美味しいです。
車麩以外のお麩でもおいしく作れます。

≪材料（約４人分）≫

- 車麩　約２個
- みょうが　１０個
- めんつゆ　大さじ３
- 水　２００ｃｃ
- 卵　３個

ー作り方ー

① 車麩を水でもどし，４等分に切る。
② みょうがを薄切りにする。
③ 鍋に①と②，水，めんつゆを入れて煮る。
※お好みで醤油を少々入れても良いです。
④ 火が通ったら，溶いた卵でとじる。