

献立表

口のなかがいよくなる。
歯並びが大きくなって
歯並びがよくなる。
かむことにはたくさん役目がある。
かむことはたいせつなんだ。

それだけじゃないんだよ
よくかむと汁ばが出て
食べ物の味がよくわかるし
消化もよくなる。



歯の仕事は食べ物をかむこと
食べたものをこまごま
にしてのみ込みやすく
するんだ。



6月は、虫歯予防デー(6月4日)や歯の衛生週間があります。お子さんの歯は健康ですか。子どもの虫歯や歯並びの悪さが以前から指摘されていますが、それに加えてここ数年はかむ力の弱い子どもが増えていることが問題になっています。児童の口中は、給食にでくる肉や豆、せんいの多い野菜などはのみ込めずじまつまでもクチャクチャやっている子どもがいるそうです。また学校給食の児童のそしゃく回数を調べた報告でも、一口分を3~5回しかかまない傾向があるという結果が出ています。

<p>1 月 ごはん・レタスと もちあむし かのスープ ナムシ・れとウイン・ぎゅうにゅう</p>	<p>2 月 レーズンパン・ビーフシチュー 火 ワカメ サラダ・グループフルーツ ぎゅうにゅう</p>	<p>3 月 ごはん・マーボ・かぼちやの とうふ、はるまき 水 えだまめ・にんじん・ぎゅうにゅう</p>
<p>わたしはたぐれでしようか 1 ちしやともいわれ、フルーツ、サニ なびたくさん種類があります。 2 気分イライラやのど のはれをひかせる 薬になります。 3 キクネの 植物です。</p>	<p>グループフルーツむけかかな 「先生、むいて」と先生のところへ持って 行っていませんか。 皮と身の間 親指をあてて 力を入れながら むようにな しょう。</p>	<p>調理ポイント もし水っぽい 未熟なかぼちやを かってしまったら... 料理をする30分 くらい前に軽く塩 をしておくと水分 がでていく か実がしまる。</p>
<p>4 月 ごはん・いわしの かばやき・キャベツの 木 すまじる・さよもち・ぎゅうにゅう</p>	<p>5 月 インディアンライス・ポトフ 金 フルーツヨーグルト・ぎゅうにゅう</p>	<p>8 月 ごはん・さんまホイルむし あじうけり やがり グループ にゅうめんる。 フラ フルーツ</p>
<p>野菜とむし歯予防 野菜には、多くの水分が含まれています。 ごはんを食べた後に野菜を食べると 口中の糖質が 薄められ、歯 のそうじに なります。</p>	<p>ポトフはスープのもとの型です。 スープができたのは、外国では肉を 煮たりゆでたりして 食べることからた いわれています。 大きな鍋で肉を ゆでいろいろな野菜 加え、汁をの です。</p>	<p>夏の食べもののそうめん すが、つくられるのは寒い冬の季節。 手延そうめんは 手で引き伸ばすとき に、めん表面に 油を塗ります。</p>
<p>9 月 バターロール・ポーク・じゃがいも 火 アスパラガスと ピカタ ミルクに ハムのサラダ・チョコレート・ぎゅうにゅう</p>	<p>10 月 焼きそば・おこのみやき 水 ゆでとうもろこし・ヨーグルト・ぎゅうにゅう</p>	<p>美しいマナーは一生の宝 正しいマナーというとても かた苦しいことのように感じま すが、要は「いっしょに食べる人 いやな思いをしない」ということ さらに「一歩進んでそれが美し い」身になしとすれば、それは その子にとって一生の宝になるの ではないでしょうか。</p>
<p>アスパラガスは古代ギリシア語で 「雀の巣」という意味です。どこから こんな名がつけかとい と、アスパラガスが成長 すると、ふしの所か ら枝を出しても じゃもじやとけ草 になるからです。</p>	<p>お好み焼きの始まりは江戸時代の終 わり頃で、お彼岸に仏様にお供え するお菓子だったといわれています。 小麦粉を水で といてものを薄 く焼き、片面に みそをぬって 巻いたものでし</p>	

献立表

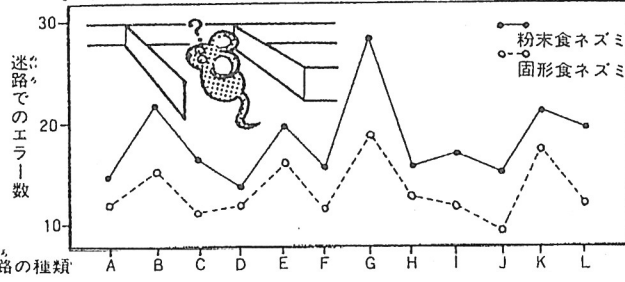
「かむこと」と健康

「かむ」は、あごの形成や歯の健康に、大きな影響があることは、もちろん他にも、いろいろな役割があります。たぶん興味深いことの一つに、脳の発達に、かかわりがあるということがわかってきました。

よくかんで学習すると脳の発育にプラスになります。

「おもしろ実験」

「かたいエサを食べたネズミ」と「粉末のエサを食べたネズミ」同じ迷路テストに挑戦します。



非常にはっきりした結果がでました。やっぱり「かたいエサを食べたネズミ」のほうがまちがいが少ない。つまりかたいエサで「よくかんでいると、大脳の温度があがり、脳細胞の代謝活動が盛んになり、血液の循環もよくなる。つまり脳がよくはたらく。」からです。

<p>11 かやくごまん・にくだんご 木 わがめのすのこの・オレンジ・ぎょうにゅう</p> <p>わがめは、採取してそのままにしておくと、わがめ自身の酵素がはたいて自分で自分を消化してしまい、べとべとにやわらかくなってしまいます。そこで保存するため乾燥・塩蔵にします。</p>	<p>12 うずまきパン・とりのクアトム 金 ほうれんそうとコンの汁・みかん・ぎょうにゅう</p> <p>ほうれんそう... 昔の中国語でほうれんは「ペルシヤ」のことをさしています。つまりほうれんそうは「ペルシヤの草」という意味なのです。貧血を防ぐ鉄分が多い。</p>	<p>15 てまきすし さつましる 月 (ウインタースタマ・かまぼこ) ぎょうにゅう</p> <p>ねぎは、かせやのどの痛みを治す効果があるとして古くから薬としてあつかわれていました。そのためか、ねぎ坊主を形とったものをおみこしの頭に付け、神事に用いました。</p>
<p>16 カレースパゲティ・さきみの 火 いんげん・グレープ・ぎょうにゅう</p> <p>新たまねぎのいいところ。甘い・香りがいろいろな料理にかかせません。肉をやわらかくするにおいを消すなどの役目をもっています。</p>	<p>17 ごまん・とうふハンバーグ・じゃがいも 水 ちんげんさい・わらび・もち・ぎょうにゅう</p> <p>豆腐... 「とうふ美人」というようになめらかな肌をつくるビタミンEを含む。また血液の循環をよくするので肩こり・老化防止に役立ちます。</p>	<p>18 ごまん・えびちししやもの 木 ナムル・ゆでたまご・ほうしほだい</p> <p>とうもろこしは世界三大穀類の一つですが、ゆでて食べる甘いとうもろこしは日本では野菜の中に入っています。今日の種類はハニー・ビタムです。</p>

19 こくとうパン・なすの・パンパキン
金 えだまめ・グレープ・フルーツ・ぎょうにゅう

一年中どんな食べ物でも食べることができ、旬がわかりにくくなりました。旬とは、その土地、その季節にとれる食べ物がおいしく、体にいいものです。今日のなすは、村のとれとれなすです。

歯科医師の松平邦夫先生の「かむこと」についてのお話から.....

「5つの心臓」すべての人が5つの心臓を7回回転させて生きているのです。かむこと もその一つです。それに第3の心臓と名づけています。

第1の心臓は「酸素をいっぱい含んだ血液」を全身に送り出すポンプです。

第2～第5の心臓は「細胞で使った汚れた血液」を送り返してやるポンプなのです。その中で「脳内の使用済みの血液」を送り返しているポンプが第3の心臓なのです。

第5の心臓 手の筋肉の収縮運動

第4の心臓 足の筋肉の収縮運動

第3の心臓とは 「かむ」ことです。

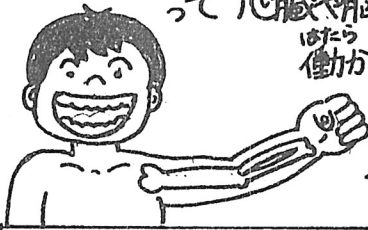
第1の心臓... もちろん左胸にある心臓

第2の心臓... 呼吸するたびに動く横隔膜の運動です。

献立表

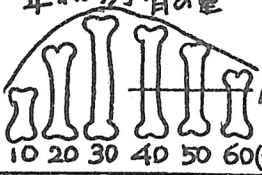
●カルシウムの働き

私たちの、からだの中にあるカルシウムの99%は、骨と歯にふくまれています。残りの1%は、血液や筋肉などの中にあつて心臓や脳、筋肉など働きさせる大切な役目をしています。



●カルシウムは子どもの時から

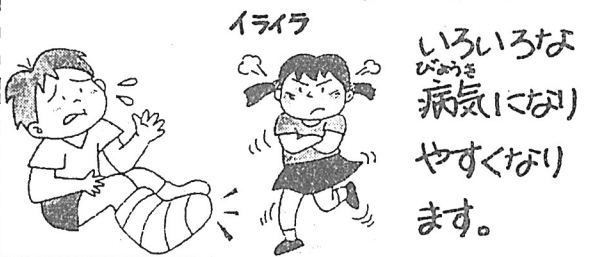
たくわえることが大切
カルシウムは、子どものころから少しずつからだの中たくわえられます。カルシウムの量は30歳代でもっとも多くなり、年々別骨の量その後少しずつ減っていきます。



骨折をおこしやすい
10 20 30 40 50 60(歳)

●カルシウムが不足するとどうなる。

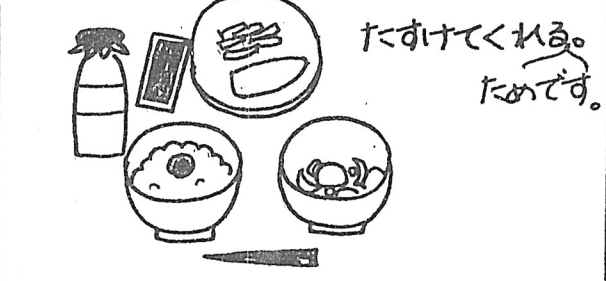
カルシウムは、生命を保つための重要な働きをしています。不足すると骨や歯が弱くなるだけでなく、血管や心臓など



いろいろな病気になりやすくなります。

22 月 ごはん・あじふかり、さばのうめぼし、よしほしにくじやが、ほうれんそうとたまごのきゅう(ゆ)

ごはんは梅干しをそえて食べると、少々食べすぎても、腹にもたれないのは、梅干しの酸味である「クエン酸」が消化を



23 火 ひやしそうめん、しかのてんぷら、ちくわのてんぷら、いんげん、ごまごし、れんどう、パイン、きゅう(ゆ)

最近注目されているのがゴマリグナン。ごま特有の抗酸化物質で「活性酸素」をそうじします。活性酸素が体内にふ



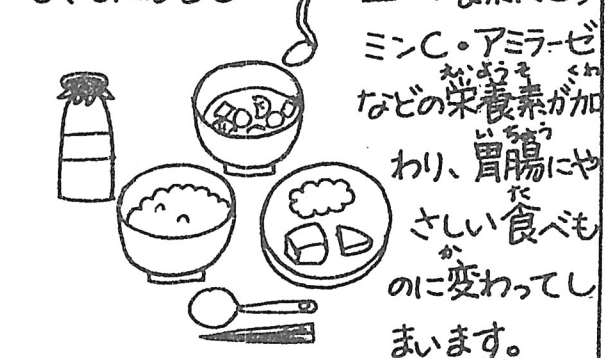
24 水 なつやさいカレー、ツナサラダ、ゆでくら、かき氷、ゼリー、きゅう(ゆ)

寒天と似たようなゼリーを作るものとして「ゼラチン」があります。一見同じようですが、実はまったくちがうものです。



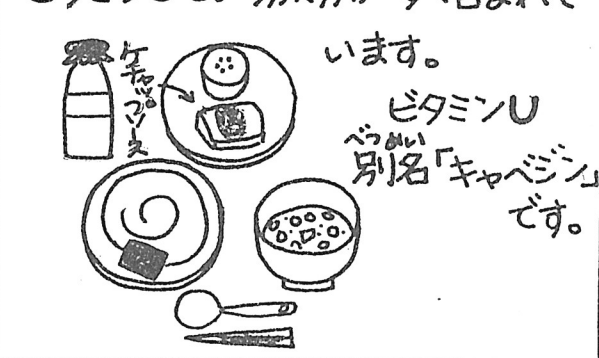
25 木 ぎゅうにくと、かぼちやのにつくまめやしのごはん、ニンニクやのにつくかしのすもの、フルーツたまごきゅう(ゆ)

もやしは植物性タンパク質の豊かな豆が発芽したものです。もやしになると



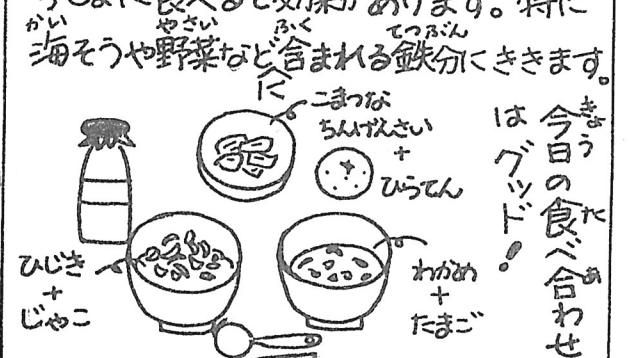
26 金 うずまきパン、キャベツいり、マッシュポテト、オムレツ、グラムチャウダー、ポテト、きゅう(ゆ)

キャベツには消化や食欲不振を消してくれ、リジンの潰瘍のツリにちなむビタミンUという成分が多く含まれて



29 月 ひじきませごまん、かきすのめ、なつあじ、れんどう、みかん、ぎゅう(ゆ)

どうしても不足しがちな鉄分。吸収率を高めるにはビタミンCやたんぱく質をいっしょに食べると効果があります。特に



30 火 うずまきパン、さかなのこがねやき、フライドポテト、ほうれんそうと、ナタデココ、きゅう(ゆ)

パンのいい話...小麦粉が原料のパンは食後すぐにグリコーゲン(ブドウ糖が貯蔵される状態)を上昇



●カルシウムをたくさんふくむ食品

カルシウムは、牛乳や乳製品、骨ごと食べられる小魚、大豆とその加工品、海そう野菜などにたくさんふくまれています。

もめん豆腐 1/2丁150g	180mg	ごま(いり) 大きじ 9g	108mg	切り干し大根 20g	94mg	
ごまつ菜 1/4束00g	232mg	5g	ひじき(乾燥) 70mg	5g	まいわし丸干 42本30g	420mg

●カルシウムの吸収をよくするには

ビタミンDの多い食品をいっしょに食べることで、また、リンや塩分、糖分は吸収を悪くするのでとりすぎないようにしま



しょう。カルシウムの吸収をよくする食品
うんどう運動をすると骨が成長します。