



# 給食だより

6月



令和5年5月30日  
中野区立塔山小学校  
校長 狩野 裕之  
栄養士 神田 恵

梅雨の季節ですが、一日三食をしっかり食べて、元気にすごしましょう。また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。普段からよくかんで食事をしていてでしょうか。いつまでも健康な自分の歯でおいしく、楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。



## は たいせつ 歯を大切にしていますか？

●こんな食生活は虫歯の原因になってしまいます！



●甘い菓子や飲み物の  
だらだら食べ



●歯みがきはめんどろ  
だからしない



●あまりかまなくても食べられる  
やわらかい食べ物が好き

## は 歯をグッと食いしばると、全身の筋力がアツする！？

人は重いものを持ちたり、持ち上げたりしようとすると、自然に歯を食いしばっていることが、多いとおもいます。歯の食いしばり効果に関する研究結果によれば、全身の筋力を瞬間的に強くさせることがわかっています。もう一つの効果は、この全身の筋肉を緊張されることによって、関節が固定されることです。関節が固定されると、体の安全につながりますから、しっかり力を出すことができるということです。こそ！という時に、力を発揮させるためにも、しっかりかんで丈夫で強い歯を作りましょう！

は じょうぶ 歯を丈夫にする  
えい よう そ 栄養素

●歯はエナメル質、セメント質、象牙質、歯髄から成り立っています。丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、その他にもたんぱく質、リン、ビタミン類など多くの栄養素が必要です。食事からしっかり栄養素をとって、丈夫な歯を作りましょう！

## 〇かむことの効果〇

- よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事のときには、しっかりかんで食べるようにしましょう。
- ①消化を助ける！
- ②脳の働きをよくする！
- ③虫歯を防ぐ！
- ④肥満を防ぐ！



## なつば お 夏場に起きやすい食中毒にご注意!!



最近の食中毒発生状況を見ると、ノロウイルスの影響で、冬場の発生件数が非常に多くなっています。ただし、夏場は細菌性の食中毒が多く発生しますので、油断は大敵。カンピロバクターやサルモネラ、腸炎ビブリオなどの細菌性食中毒は、食品中などで菌が増殖していったり、細菌から毒素が発生したりして起こります。予防のためには、食事や調理の前や動物と遊んだ後には、石けんでしっかり手を洗う、調理の時には食品を十分に加熱する、生肉は食べないなど、日頃から気をつけるようにしましょう！

## 食中毒を起こす主な細菌とウイルスの特徴

- 黄色ブドウ球菌：ヒトの皮膚、鼻や口の中にいる菌です。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌がつきやすくなります。そのため、加熱した後に手作業をする食べ物が原因となります。また、この菌が作る毒素は熱に強く、一度毒素がでてしまうと、加熱しても食中毒を防ぐことはできません。症状：食後30分～6時間で吐き気、腹痛などを引き起こす。例：おにぎり、お弁当、巻きずし、調理パン
  - 腸管性出血大腸菌（O157、O111など）：十分に加熱されていない肉や、生野菜などが原因になります。菌には、O157やO111などの種類がありますが、十分に加熱すれば防げます。症状：食後12～60時間で、激しい腹痛、げり、血が多く混ざったげりなどの症状が出ます。症状が重くなると、死ぬこともあります。例：十分加熱していない肉、よく洗っていない野菜、井戸水やわき水
- ※この他にも、たくさんの菌やウイルスがあります！調べてみましょう！

## 食中毒 予防の キホン



## とうのやましょう だいこうひょう 塔山小で大好評だった、カミカミふいかけをご紹介します！

- ＜材料 5人分＞ かつお節10g ちりめんじゃこ10g 塩昆布8g 砂糖7.5g みりん7g
- しょう油8g 酢7g 白ごま少々
- ＜作り方＞
- ①かつお節、じゃこ、ごまをそれぞれから炒りする。
- ②鍋に調味料を煮立てて、おかか・じゃこを入れ、ある程度水分をとばしたところで、塩昆布・ごまを入れて炒め合わせる。