しょくいく 食育だより

４年６月２日
白馬村学校給食センター

梅雨の季節になりました。６月は、『食育月間』『環境月間』『食中毒予防月間』『歯と口の健康週間』など、食に関する行事が多い月となります。

６月たよりのポイント

◇ 6月食材
◇ ＳＤＧｓと給食
【特集】歯と口の健康と食事

水無月（６月）

「水無月」の意味

雨の時期なのに、“水の無い月”とは変ですね。「水無月」の“無”は、“の”にあたる連体助詞なので、「水無月」は“水の月”ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから“水の月”→「水無月」とよばれるようになったようです。

6月の食材

アスパラガス

今が旬の「アスパラガス」。　白馬の初夏を彩る野菜です。寒い地方で生産力が高いもの。2,000年も前から栽培されている歴史ある野菜です。名前の由来は古代ギリシア語で「ものすごく裂ける」という意味の「アスパラゴス」。茎が伸びると細かい葉（実は枝）が茂る姿から付けられました。日本では、明治時代から食用になりました。

【栄養と薬効】

アスパラギン酸で心臓をサポート

アスパラから発見された栄養素成分「アスパラギン酸」は、うま味の素であるだけでなく、疲労回復、スタミナ増強、心臓のサポートをする効果があります。市販の栄養ドリンクやスポーツドリンクにも使われているのですよ。アスパラを食べて疲労を吹き飛ばしましょう！

ちなみに、アスパラを茹でた汁にはうま味と栄養が溶けているのでスープなどの出汁にして飲むのがおススメです。

固い皮や茎も捨てずに
出汁をとるとよいです

給食SDGs・みんなで出来る事

「ごちそうさまでした！」「さて、片付けよう」という時、もう１度食器を見てみてください。ご飯粒や、おかずのかけら、ソースなどが残っていませんか？食器に付着する食べ残しが多いと、洗浄する時にお湯や洗剤がたくさん必要です。お皿に食べ残しが無いようにきれいに食べると自分の栄養になるだけでなく、環境にも優しくなります。白馬の皆さんは意識できていると思うので、ぜひこれからも持続していってください！

食育月間

歯と口の健康と食事

６月４日は「６（む）４（し）歯の日」です。それに関わり、6月は歯と口の健康を意識する月になっています。口は体の中で食べ物が最初に入る大切な場所です。虫歯、歯周病、歯並びの悪化、あごの衰えなど、歯や口の健康が損なわれると沢山のトラブルを招きます。

歯や口の健康が損なわれると、こんな事に…!!

①好きな物が食べられない　⇒食が楽しくない！
②柔らかい物ばかり食べてしまう　⇒栄養が偏る
③唾液が少なくなる　⇒口内炎や口臭の原因
④胃腸に消化の負担がかかる　⇒体調不良
⑤食べすぎや食欲の低下　⇒肥満や痩せの原因

歯や口の健康を保つための食事の習慣３つ

重要１　よく噛んで食べよう！

よく噛んで食べるとよいことがたくさんあります。

1.「唾液がたくさん出て口内を綺麗にする」
2.「食べた物が消化しやすくなり胃腸の負担が減る」
3.「顎が発達し歯並びが良くなる」
4.「満腹中枢を刺激して食べ過ぎをふせぐ」

現代の食事は柔らかく加工されたものが多いです。
よく噛むことを意識して食べましょう！

重要２　カルシウムを摂ろう！

歯はカルシウムで出来ています。永久歯が生えてくる年齢の時にカルシウムをしっかり摂っていると強い歯が生えてくることが分かっています。また、すでに永久歯が生えている人も、しっかり**カルシウムをとることで歯の防御力を高める**ことができ、虫歯や歯周病になりにくくなります。

乳製品や小魚、大豆製品などを積極的に食べよう！

重要３　だらだら食べはやめよう！

１日のうち何かを食べている時間はどれだけありますか？頻繁にジュースを飲んだりおやつを食べている…そんな人は**要注意！**

だらだら食べは、歯が再生する時間が無く、虫歯菌に栄養を与えることになるため虫歯になりやすいです。おやつは本当にお腹がすいた時に食べるなどメリハリをつけましょう。甘いジュースやおかしはなるべく避け、おにぎりや野菜スティックなどを食べるのがおススメです。