

# 給食だより

令和6年 6月 墨田区立寺島中学校

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。しかし、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、よくかんで食べましょう。

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

## かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



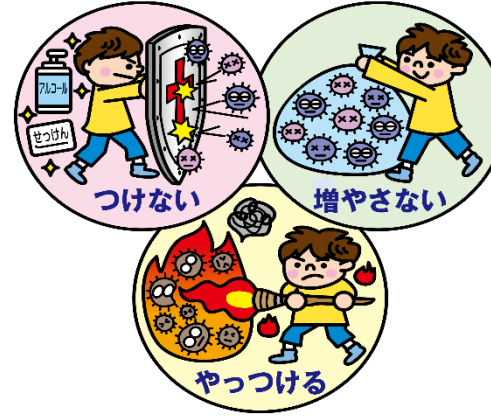
★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



## おいしく安全に食べるために

### 食中毒予防の3原則



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。

給食では、特に「つけない」ことが重要です。手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、給食の前は必ず手を洗い、清潔なハンカチでふきましょう。



## 世界の料理や食文化を知ろう②

### アメリカ



2024年7月26日から8月11日までオリンピックが、8月28日から9月8日までパラリンピックが行われます。それに伴い、給食だよりでは様々な国の料理や食文化について紹介します。

6月号のテーマは「アメリカ」です。アメリカ大陸にはもともとネイティブアメリカンが暮らしていました。彼らの生活の知恵をベースに、世界各国の移民が農業、酪農技術、調理法などを持ちこみ、アメリカの食は豊かになっていきました。なによりも“自由”を大事にするアメリカ人は、各民族の良いところや新しいものを積極的に取り入れ、多様性のある文化を作っていました。

### 給食に登場するアメリカの料理



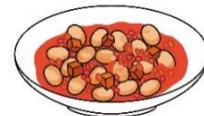
#### ジャンバラヤ

ルイジアナ州の郷土料理です。スパイスとトマトの味わいが特徴的な肉類・野菜類が入った炊き込みご飯です。



#### クラムチャウダー

ボストンを代表するクリーミーな魚介のスープ料理です。本場のクラムチャウダーの貝は「ホンビノス貝」を使いますが、日本では手軽に手に入る「あさり」を使うことが多いです。



#### チリコンカン

テキサス州が発祥と言われる料理です。まだ冷蔵技術がなかった時代に、鮮度の落ちてしまった肉をハーブやスパイスと煮込んで食べたのが始まりだとされています。

資料提供：墨田区立中学校栄養士会