

# きゅうしょくだより

令和5年6月号  
座間市立相模野小学校  
校長 山手 温夫

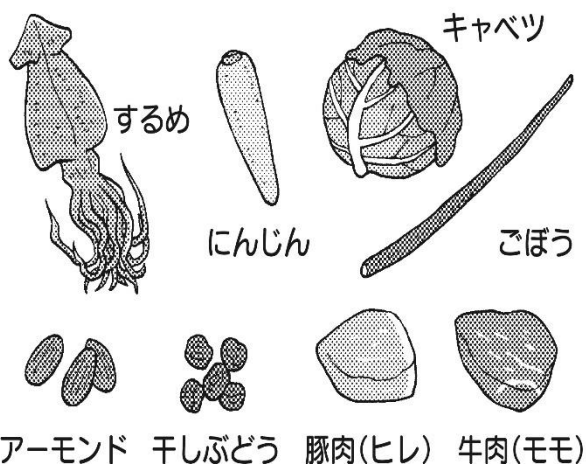
梅雨の時期は、雨の日が続いて蒸し暑くなったり、寒かったり、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒も発生しやすい季節です。手洗い、うがいなど衛生管理にも注意しましょう。

## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



### かむ力をつける食べ物

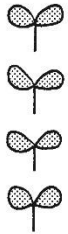


食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

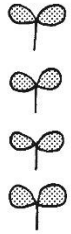
### ゆっくりよくかんで 食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。



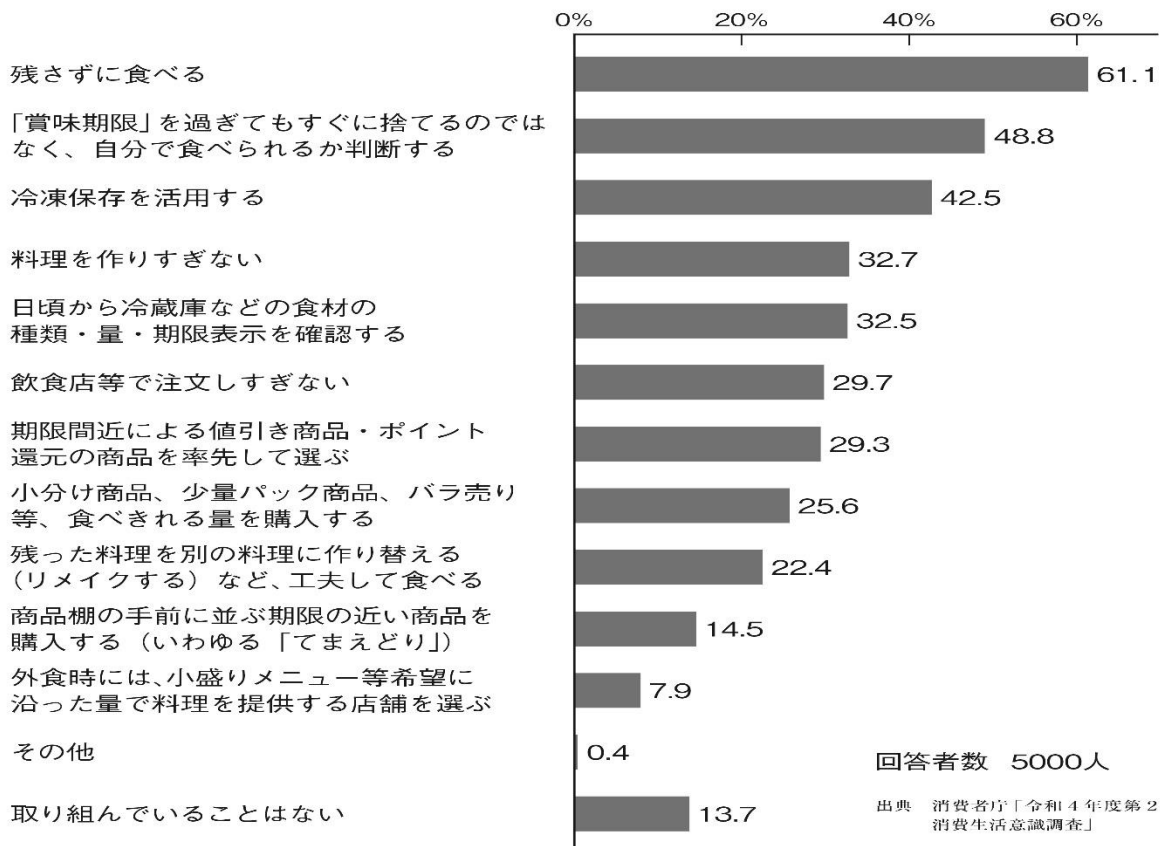
# 環境にやさしい行動をしよう



6月は環境月間です。環境のために、自分ができることを考えてみましょう。買い物時にマイバッグを持っていく、調理や洗い物の時に水を出しっ放しにしない、汚れは古布で拭いてから洗うなど、できることはたくさんあります。

## Data に見る食育 ▶▶▶ 食品ロスを削減するための取り組み

食品ロスを減らすために取り組んでいること（複数回答）



食品ロスを削減するための取り組みとして、「残さずに食べる」と回答した人がもっとも多く、61.1%でした。一方で、13.7%が「取り組んでいることはない」と答えています。

## 作ってみませんか？「鮭のレモンソースかけ」(14日のこんだてより)

### 材料（4人分）

鮭切り身…4切  
 酒…小さじ1    しょう油    少々  
 にんにく…4g  
 しょうが…4g  
 片栗粉…適量    揚げ油…適量  
  
 レモン…1/8個  
 レモン汁…小さじ1強  
 さとう…大さじ1  
 しょうゆ大さじ1  
 水………大さじ1

### 【作り方】

- ① にんにく・しょうがはすりおろす。
  - ② ①を酒・こしょうと合わせ、鮭に下味をつける。
  - ③ 鮭に片栗粉をまぶし、油で揚げる。（焼いてもよい）
  - ④ レモンは皮をよく洗い、皮ごと薄めのいちょう切りにする。
  - ⑤ ④のレモン・砂糖・しょうゆ・水を鍋で加熱し、レモンが柔らかくなるまで煮る。火を止めてレモン汁をいれる。
  - ⑥ 揚げた鮭に⑤のソースをかける。
- ※ 鶏肉にかえて作ってもおいしいです。

