

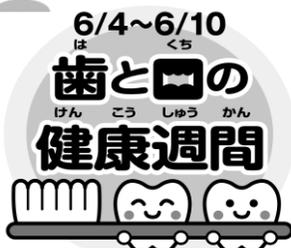
はくはくたより



令和5年5月31日
小金井市立本町小学校
栄養士 西村 弥生

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

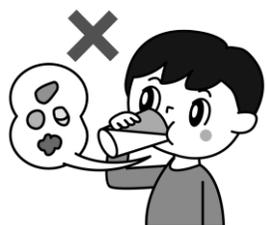
<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------

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



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



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



★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



6月は食育月間です！

小金井野菜もりだくさん！

今月は食育月間にちなんで、小金井野菜をふんだんに使った献立が登場します。6月頃から、だんだんと夏野菜が収穫されてきているようです。給食には主に、きゅうり、とうもろこし、ルバーブ、トマト、ピーマン、かぼちゃなどを納めていただく予定です。また、6月19日は「食育の日」です。本町小では、16日（金）に一足早く、食育の日メニューを提供予定です。お楽しみに♪



ルバーブってどんな野菜か知っていますか？



ルバーブとは・・・？

ヨーロッパでは、古くから食べられているダテ科の野菜です。見た目はフキによく似ていて、赤い茎が特徴的です。5月頃から収穫され、小金井市内でも育てられています。味は、酸味が強く、そのまま食べるとレモンのようなすっぱさを感じますが、お砂糖と一緒に煮てジャムにすると、とてもおいしいです。給食では、小金井産ルバーブをジャムにして生地と混ぜ、マフィンにするほか、クリームチーズと一緒に包んで揚げるメニューを提供します！



ルバーブの栄養素は・・・？

ビタミンC

ヒトの体の中では生成ができない栄養素なので、食品から摂取する必要があります。鉄の吸収を助けるはたらきや、骨・皮ふ・血管などの合成にも必要不可欠な栄養素です。美肌効果も♪

食物繊維

食物繊維には、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があります。ルバーブにはこの両方が豊富に含まれており、コレステロールをさげるはたらきや、お腹の調子を整えるはたらきがあります。

ほかにも、筋肉の収縮を正常に保ち、むくみ解消に効果が期待できる「カリウム」や目の健康維持に欠かせない「アントシアニン」なども含まれています。小金井市内の野菜販売所でルバーブを見かけたら、ぜひ購入して食べてみてください。