

給食だより



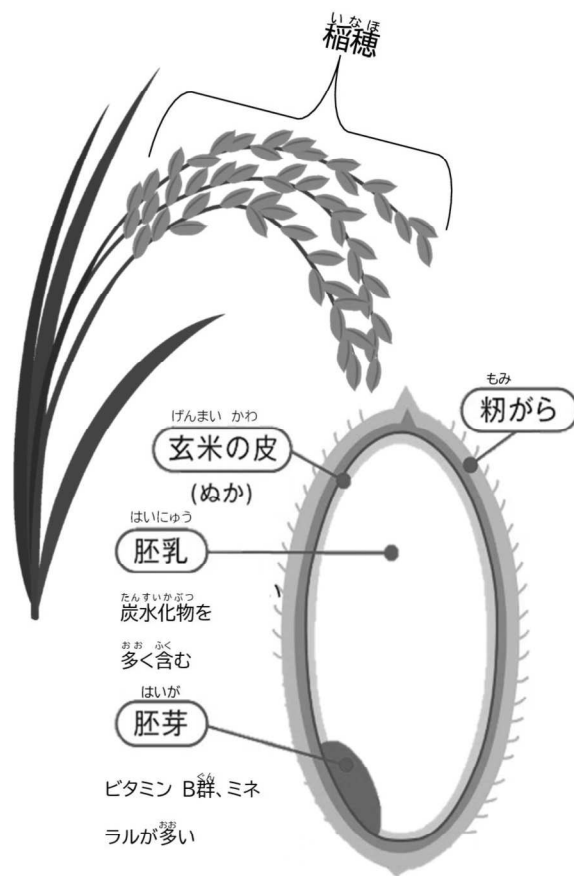
令和7年度 6月号
愛知県立
にしお特別支援学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯をしっかりと磨いて虫歯予防をすることも、もちろん大切ですが、食べることで口の中を清潔に保てることを知っていますか。よくかんで食べると歯並びがきれいになります。また、唾液が出やすくなることで、口の中をきれいな状態にすることがきます。

げんまい 玄米

普段、私たちが給食で食べているご飯は、精白米を炊いたものです。精白米とは玄米から、胚芽とぬかを取り除いたものです。色が白くつやがあり、やわらかくて食べやすいご飯になります。比べて玄米は、稲穂の実からもみ殻を取った状態で、茶色です。炊き上がりは、独特の風味があり、白ご飯と比べてぼそぼそとした食感です。ただ白ご飯よりも食物繊維やビタミンB群が多く含まれ、健康にいい食品でもあります。

給食では13日(金)に、玄米から表面にある防水性のあるロウ層を取り除いた玄米が提供されます。一般の玄米より食べやすく、白ご飯より栄養たっぷりの玄米を給食で味わってみましょう。いつもよりも粒感がしっかりしているので、よくかんで食べることを意識しましょう。



だらだらと食べないようにしよう

食事をすると、口の中が酸の強い状態になります。唾液には、それを元に戻す働きがあります。しかし、だらだらと食べていると、唾液の働きが追いつかず、酸で歯がとけやすい状態が長くなります。その結果、むし歯になりやすくなります。特に間食は、だらだらと食べ続けないように、時間を決めてとりましょう。

