

給食だより 6月号

令和3年5月31日
珠洲市立緑丘中学校

6月は「食育月間」です。よりよい食生活を送ることはとても大切です。心と体の成長に大きく影響するので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？6月4日～10日には「歯と口の健康週間」があります。食生活の見直しに、食事の時にはしっかりとかむことを意識するところから始めるのもいいですね。

毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育月間



6月の給食目標 よくかんで食べよう！！



よくかむことの効果



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。



あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。



よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。



かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。



かむ回数を増やすために



かみごたえのある食べ物を食べる



飲み物や汁物などの水分で流しこまない

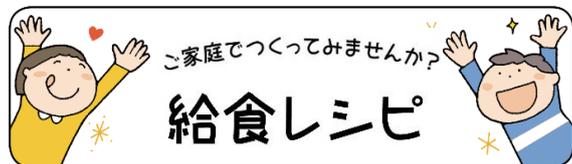


食材を大きく切る

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。



ご家庭でつくってみませんか？

給食レシピ

6月の給食では、給食目標に合わせてかみかみメニューとカルシウム強化メニューを実施します。予定献立表の☆印はかみかみメニュー、★印はカルシウム強化メニューです。

かみかみメニューの中から、3日の『大豆のコロコロサラダ』を紹介します！ぜひ作ってみてください。

◇大豆のコロコロサラダ（4人分）◇

材料 大豆（乾） 60g、しょうゆ 小さじ1、砂糖 小さじ1/3、にんじん 60g、いんげん 25g、コーン 25g、ツナ缶 1缶、マヨネーズ 大さじ3、塩・こしょう 少々

作り方 ①大豆は一晩水につけておく。固めに茹でて、しょうゆ、砂糖でうすく味付けをして冷ます。
②にんじんは1cm角、いんげんは1cm幅に切る。歯ごたえを残してゆでて冷ます。
③①、②とコーン、ツナを混ぜ合わせ、マヨネーズ、塩・こしょうで和えて出来上がり！

※いんげんの代わりに、きゅうりや枝豆などを入れてもおいしいですよ♪