

# 6月 給食だより

令和6年度 田鶴浜学校 給食センター

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



## 今月の給食目標 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。	
よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。	
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。	
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。	

## 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。

## 家庭で気をつけたい 夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



### 食中毒予防の3原則

つけない	増やさない	やっつける

手には雑菌がついてい  
ます。石けんでしっかり  
手洗いをしましょう。

食品の購入後はできる  
だけ早く冷蔵庫に入れ、  
早めに食べきりましょう。

加熱は効果的な殺菌方  
法です。特に、肉は中心  
までよく加熱しましょう。

## 給食レシピ紹介

### ～トントンれんこん～ (6月6日の給食より)

材料 (4人分)

- 豚もも肉 120g
- 酒(肉にからめる用) 小さじ1
- 加賀れんこん 120g
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量
- 濃口醤油 小さじ2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1

- Aをフライパンに入れ、ひと煮立ちさせ、タレを作っておく。
- 豚もも肉は2cm角に切り、酒をからめる。
- 加賀れんこんは皮をむき、6mmくらいのいちよう切りにする。
- ①、②に片栗粉をつけ、油で揚げる。
- 揚げたら油を切り、①と煮からめて完成。

