



6月スクールランチ

令和4年6月
野々市市中学校給食センター

じめじめとした梅雨の季節になりました。これから夏にかけて蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすくなります。食事と休養をしっかりとって、元気に過ごしましょう。食中毒を起こしやすいこの時期、食べ物の管理だけでなく毎日の健康管理にも注意しましょう。

よく噛んで食べましょう

6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。食事は体に必要な栄養をとりこむことが大きな役割です。その過程で不可欠な『噛む』という行為が、体にとって大切な役割をもちます。

★噛むことの効果★

脳を活性化！

よく噛むことは、脳細胞の働きを活発にします



歯の病気予防！

だ液がたくさん出て、口の中がきれいになり、虫歯や歯周病予防になります



肥満予防！

満腹中枢がはたらいて、食べすぎを防いでくれます



胃腸の働き UP！

消化酵素がたくさん出て、消化を助けます



★噛む習慣をつけるコツ★

- 噛みごたえのあるものを食べる
野菜、豆類、きのこ類、いか、たこ、海そう など
- 食材を大きく切る
カレーや煮物など、大きめに切って噛む回数を増やしましょう
- 味付けをうす味にする
よく味わおうとして噛む回数が増えます
- 一口30回噛むことを意識する
食事の時間を“ゆっくり”とって、30回噛むことを心がけてみましょう



かみかみレシピ★

切干し大根とツナの和え物

材料 (4人分)

切干大根	20g	B しょうゆ	小2
A しょうゆ	大1	B 三温糖	小2
A 三温糖	大1	B 酢	小2
A 水	適量	B 塩こしょう	少々
ツナ缶	1/2 缶	白いりごま	適量
キャベツ葉	2-3 枚		
きゅうり	1/3 個		
にんじん	1/6 本		

作り方

- ①切干し大根は水で戻し、水気を絞ってざく切りする
Aの調味料を混ぜ合わせ、切干し大根を下煮する
- ②その他の野菜は、さっとボイルし、冷まして水気を切る
- ③ツナ缶は汁をきっておく
- ④Bの調味料を混ぜ合わせ、①、②、③とあわせる
- ⑤最後に白いりごまをふってできあがり★

*給食の和え物はすべて茹でて冷まして提供しています