

6月

給食だより



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でよくかんで食べることは、一生を健康で過ごすためにとっても大切です。食べるときに、一口何回かんで食べているか意識したことはありますか？よくかんで食べると歯と口の健康以外にもうれしい効果がありますよ。



よくかんで食べよう



◆よくかんで食べるとよいことがたくさん◆

虫歯予防

だ液が多く出て、口の中をきれいにする

記憶力アップ

かむことが脳を刺激し、よく働く

肥満予防

満腹感を感じやすく、食べすぎを予防する

心の安定

体のきんちょうがほぐれて、ストレス解消になる

◆よくかむためのかみかみポイント◆

①かみごたえのある食べものを食べよう

②一口ごとに30回かむことを意識してみよう

かみごたえのある食べもの



いつもよりも10回多くかんでみよう！
つつい忘れてしまうときは、目をつぶってかんでみましょう。自分の意識をかむことに集中することができます。
よくかむと素材の味もわかりますよ。



③食べものを飲みもの

で流し込まないようにしよう

かんでいる途中に飲みものを飲むと食べものが流されてしまいます。口にものをいれている時は、飲みものを飲まず、よくかむといいですね。



④カルシウムの多い食べものをとろう

よくかむためには、丈夫な歯をつくる必要があります。そのために必要な栄養素のひとつが「カルシウム」です。給食で毎日飲んでいる牛乳1本で、1日に必要なカルシウムの約1/4量がとれますよ！

カルシウムの多い食べもの



給食かみかみメニュー

大豆と小魚のごまからめ

材料 【4人分】

- ・(乾)大豆 60g
- ・かえりぼし(食べる小魚) 30g
- ・ごぼう 1/2本
- ・片栗粉 適宜
- ・揚げ油 適宜
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・白いりごま 少々

作り方

- ① 大豆は前日から水につけておく。
- ② 水気を切った大豆に片栗粉をうすくまぶす。ごぼうはななめに切る。大豆とごぼうを油で揚げる。
- ③ かえりぼしは油でサッと揚げるか、フライパンで乾煎りする。
- ④ フライパンに調味料を煮立てる。(からめやすいように煮詰める) ②、③を加えてからめる。最後に白いりごまをまぶす。