

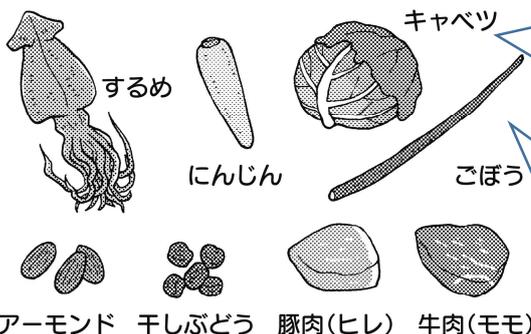
6月は食育月間です。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食事の重要性や楽しさを理解し、食べものを作るひとへの感謝の気持ちを大切にする1か月にしましょう。

6月4日～
10日は

歯と口の健康週間

6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。歯と口の健康には、丈夫な歯を作ると共に、よくかむことが大切です。

かむ力をつける食べ物



①キャベツ・人参・ごぼうは、日々の給食でも、よく登場します。

②するめは、7日の給食で使います。7日は、かみかみ給食です。

かみかみ給食(7日)
ししゃも・昆布・するめ・茎わかめ・大きめに切った野菜などで、よくかむようにします。

食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

©少年写真新聞社2023

ゆっくりよくかんで食べよう!

早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

食中毒の季節です。ご用心!!

基本は、手洗い!!

購入後は、すぐに冷蔵庫へ。

調理の時は、十分に加熱する。

★出来上がったら、早めに食べましょう!!

じゃこサラダ (かむかむメニュー)

- 【材料】(1人分)
- ちりめんじゃこ 5g・・・酒をふりから炒りする。
 - 白炒りごま 0.5g・・・炒る。
 - 人参 5g・・・せん切り
 - 小松菜 10g・・・2cm切り
 - キャベツ 40g・・・太めせん切り
 - きゅうり 10g・・・せん切り
- 【ドレッシング】
- 酢 1.5g
 - 砂糖 0.5g
 - しょうゆ 2g
 - ごま油 2g
- 混ぜ合わせる。
- 1 人参・キャベツは、茹でる。湯をきっておく。
 - 2 小松菜は、下ゆでし、冷水に取る。
 - 3 野菜・ドレッシングを混ぜる。
 - 4 盛り付け、上からじゃこ・ごまをふる。

