

給食だより



令和6年度
6月号

(毎月8日はおやまわ食の日)

小山市立東城南小学校

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------



☆豚肉とごぼうのかりかり炒めレシピ☆



《材料》	《分量》	(2人分)	《作り方》
豚ばら肉	150g	A	①ごぼうは包丁の背を使ってごぼうの表面を軽くこそげる。5cm幅程度に切り、繊維にそって縦2～4mm幅に切る。 ②豚肉もごぼうと同じような感じに細く切る。 ③フライパンの中でごぼうと豚肉に片栗粉をまぶし、油を注いで中火で全体がカリッとするまで炒める。余分な油は拭き取る。 ④Aの調味料を煮立てる。 ⑤③に火が通ったら、Aの調味料を全体に絡める。 ⑥お好みですりごまをかける。
ごぼう	1/2本		
片栗粉	大さじ4		
油	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
酒	大さじ1		
砂糖	大さじ1		
みりん	大さじ1		
すりごま	適量		

給食では豚肉とごぼうを油で揚げていますが、フライパンでカリカリになるまで炒めて、甘じょっぱいたれを絡めてもおいしくできます♪

かみかみ 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちよっとむずかしい
レベル★★★=とてもむずかしい

Q1 レベル★

かたい食べ物ばかり食べていた弥生時代の女王・卑弥呼は、1回の食事で何回かんでいた?

- ① 約39回
- ② 約390回
- ③ 約3900回

Q2 レベル★

かめばかむほど口の中に出てくるだ液には、どんな役割がある?

- ① 菌を増やす
- ② 虫歯をふせ防ぐ
- ③ 消化を悪くする

Q3 レベル★★

どんな食べ物を食べるとだ液が多く出る?

- ① 水分が多い食べ物
- ② 水分が少ない食べ物
- ③ やわらかい食べ物

Q4 レベル★

よくかむと、体のどの働きが活発になる?

- ① 脳
- ② 目
- ③ 足

Q5 レベル★★

かむ回数を増やすには、どんな食べ方が良い?

- ① 水分をとりながら食べる
- ② 料理を細かく切って食べる
- ③ かたさの違う具と一緒に食べる

こたえ Q1=③ Q2=② (口の中の汚れや菌を落としたり、食べ物を消化しやすくする役割がある) Q3=② (かたい食べ物も多く出る) Q4=① (記憶力や集中力が高まる) Q5=③ (食材は大きく切り、いろいろな種類を組み合わせることでかむ回数が増える)