

6月給食だより

6月のめあては
「よく噛んで食べよう」です。



健康な歯を保とう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。何歳になっても健康な歯を保つために、普段の食事からしっかりかんで食べることを心がけましょう。

《よくかむことの効果は？》



消化を助ける



脳が活発に働く



虫歯を防ぐ



味がよくわかる



食べ過ぎを防ぐ

《よくかむためにはどうすれば？》

かむ回数は一口15～30回！



汁物や飲み物で流し込まない！

かみごたえのある
食材を選ぼう！



よく噛んで食べると
美味しさもしっかり感じられます



かみかみクイズ

Q1 ご飯を食べていると口の中に出てくるものは次の3つのうちどれでしょう？

① だ液



② 虫歯



③ 小人



Q2 次の3つのうちで一番“硬い”ものはどれでしょう？

① フランスパン



② 歯



③ 鉄



Q3 弥生時代の女王「卑弥呼」は、一度の食事で何回かんでいたでしょう？

① 約390回

② 約3,900回

③ 約39,000回

歯は鉄よりも硬く、歯医者が歯を削るときは②=30 ②=20 ①=10

じかんでつく おうち時間de作ってみよう

＜切り干し大根のカレー炒め＞



ざいりよう
材料（4人分）

切り干し大根 25g
豚ひき肉 100g
人参 1/4本
たまねぎ 中 1/2個
ピーマン 小 1個
塩・こしょう 少々

うすくちしょうゆ 薄口醤油
りょうりしゅ 料理酒
さとう 砂糖
こ カレー粉

つくり方

- ① 切り干し大根を水で戻す。人参は千切り、たまねぎは半分に切って5ミリ幅、ピーマンは細切りにする。
- ② サラダ油（適量）を熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、塩こしょうを軽くふっておく。
- ③ 人参、たまねぎ、切り干し大根、ピーマンの順に加えて汁気が無くなるまで炒める。あらかじめ混ぜ合わせておいた調味料Aを入れ、さらによく炒めれば完成！