令和６年

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。

何でよく噛まないといけないの？

よく噛んで食べると体に良いことがたくさん！普段から意識してしっかり噛むように心がけましょう。歯や口の健康を保ち、何歳になっても自分の歯で噛むことができると良いですね。

よく噛むことは、健康づくりの第一歩！

①肥満を防ぐ

よく噛むと脳の中にある満腹スイッチが入って食べ過ぎ予防に！

②脳を活発に動かす

あごの筋肉を動かすと、脳に流れる血の量が増えて活発に働くよ！

③消化・吸収を助ける

よく噛むとだ液や胃液が出て、食べ物の消化や吸収を助けるよ！

④虫歯を防ぐ

よく噛むことで、虫歯予防効果のあるだ液がたくさん出るよ！

よく噛んで食べると
美味しさもしっかり感じられます

クイズ☆歯と口の秘密！？

Q1 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

Q2 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

Q3 次の3つの歯の中で、食べ物をすりつぶして細かくしているのはどれでしょう？

①前歯　②奥歯　③全部の歯

こたえ　Q１－②　Q２－①　Q３－②
歯は鉄より硬く、歯医者さんで歯を削るときは歯より硬い“ダイヤモンド”を使うそうですよ。

おうちde給食！作ってみよう

＜かみかみサラダ＞　材料（４人分）

しらす	１２ｇ
切干大根	１２ｇ
キャベツ	１００ｇ
にんじん	３０ｇ
薄口醤油	大さじ１/２強
酢	大さじ１/２
砂糖	大さじ１弱
ごま油	小さじ１/２

作り方

① 切干大根は水で戻し、さっとゆでる。
② キャベツとにんじんは千切りにして、ゆでる。
③ 調味料はすべて混ぜておく。
④ ①、②の野菜と③の調味料を和えて味を調えて完成！