

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。



よく噛むとどんな良いことが？

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の良いですね。

よく噛むことの効果



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



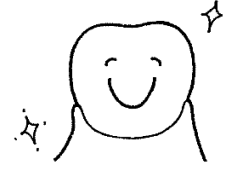
あごの筋肉を動かすと、脳に流れる血の量が増えて活発に働くよ！

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

歯は鉄よりも硬く、歯医者なすと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。

②-① ①-② ②-① ①-②

おうちde給食！作ってみよう

<キムタク炒め>

材料 (4人分)



豚肉	130g
白菜キムチ	80g
たくあん	80g
根深ねぎ	1本
濃口しょうゆ	適量
サラダ油	適量
ごま油	適量

作り方

- 豚肉、白菜キムチ、たくあんは食べやすい大きさに切る。根深ねぎは輪切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を色が変わるまで炒めたら、白菜キムチとたくあんを入れる。お好みでキムチの漬け汁も入れて炒める。
- 根深ねぎを入れて全体を混ぜ合わせ、味を見て薄ければ濃口しょうゆを入れて調える。
- 鍋肌からごま油を回し入れ、全体をざっくり混ぜ合わせたら完成！