

# 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。



## よくかんで健康な体づくり！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかって美味しく食べられるだけでなく、虫歯や肥満防止になり、健康な体づくりの第一歩です。



よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、 肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養 の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、 味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、 集中力が高まる</p>
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------

みなさんは、虫歯のない健康な歯を保っていますか？歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



### 歯と口の健康クイズ☆

Q1 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれでしょう？

- ①鉄
- ②カルシウム
- ③ナトリウム



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 一口に何回かむとよいでしょう？

- ①約10回
- ②約30回
- ③約100回

### おうちde給食！作ってみよう

#### <にらのスタミナ丼>

材料 (4人分)

豚ひき肉	120g
人参	80g
にら	30g
もやし	20g
おろしにんにく	適量
おろし生姜	適量
ごま油	適量
塩こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
一味唐辛子	お好みで



★薄口醤油	小さじ2
★料理酒	小さじ2
★砂糖	大さじ1
★みりん	大さじ1/2
★オイスターソース	小さじ1/2

#### 作り方

- ① 人参は千切り、にらは3センチの長さに切っておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくと生姜を香りが出るまで炒めたら、豚ひき肉を加えてさらに炒め、塩こしょうを軽くふっておく。
- ③ 人参、もやしを加えて炒め、★の調味料、にらを加えて全体に火が通ったら水溶性片栗粉を入れ、とろみがつけば完成。
- ④ お好みで一味唐辛子を入れて、ごはんのにせてね！

よくかんで食べよう！