

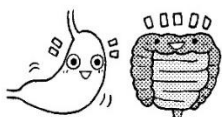
6月は「歯と口の健康月間」です。歯や口の健康に気を付けることは、楽しい食生活を送り、健康な体を維持するために、とても大切なことです。食事をするときは、しっかりとよく噛むと様々なよい効果が得られるので、普段からよく噛むことを意識しましょう。

ゆっくりよく噛んで食べましょう

食べ物は、よく噛んで味わってから飲み込むことで、より効率よく消化・吸収されます。よく噛むことは、あごの骨や筋肉等の発達にも関係するので、いろいろな食品を食事に取り入れることが大切です。よく噛むために、噛む回数を意識しましょう。また、一口の量を少なくすると、食べ終わるまでの時間や噛む回数が増えたという研究結果もあります。

かんでよい効果

消化・吸収を助ける



満腹になりやすい



むし歯予防



脳の動きを活発に



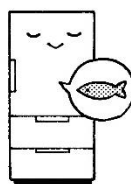
かみごたえのある食品

食物繊維が多い	・ごぼう・にんじん・セロリ・ほうれんそう・こんぶ・しいたけ・しめじなど
筋繊維がかたい	・牛肉・豚肉など
水分が少ない	・するめ・干しいも・ドライフルーツ(ぶどう、プルーンなど)・いわしの丸干し・フランスパンなど
弾力があるもの	・こんにやく・グミキャンディーなど

食中毒予防

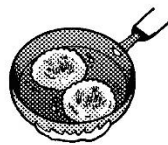
食中毒予防のためには、石鹸でよく手を洗い、低温で保存して、調理をするときは中心部までよく加熱します。

つけない!



増やさない!

やっつける!



再確認をお願いします

6月から給食が再開されました。アレルギーをお持ちのお子さんがおられるご家庭では、毎朝、お子さんと一緒に献立表の確認をしていただきますようお願いいたします。



いかは揚げすぎると硬くなるので注意!

いかのかりん揚げ

かみごたえのある給食レシピを紹介!

※材料(4人分)

- ・いか短冊(皮なし) [冷凍いかロールだと簡単です!]
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量

★作り方

- ①いかにしょうゆとカレー粉で下味をつける。
- ②①に片栗粉をつけ、中心部まで火が通ればできあがり!



毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食育は、子供たちにとって心身の成長や豊かな人間性を育てていくために大切です。朝・昼・夕の3食をとって、生活リズムを整えましょう。また、食卓は子供たちと様々な話をする楽しいコミュニケーションの場になります。食卓の団らんを大切にしましょう。

できているかな? 正しい身じたく

