

給食だより

6月号 さいたま市立新開小学校

6月は「梅雨」の季節です。ジメジメとした蒸し暑い日が増え、体調を崩しやすくなります。新型コロナウイルスの影響により、家で過ごす時間が増えていることと思います。規則正しい食生活やパランスのとれた食事を心がけ、丈夫で元気なからだを作りましょう！

●6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です



6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは普段の食事をよく噛んで食べていますか？現代の食事はよく噛まなくても食べられる柔らかい食べ物が多く、噛む回数が少ない傾向にあります。「ひと口30回」噛むことを意識して食べてみてくださいね！

噛むといいこと たくさん♪



<p>ひ ひまんよぼう 肥満予防</p> <p>よく噛んで食べることで、食べ過ぎによる肥満を防ぐことができます。</p>	<p>み みかく はったつ 味覚の発達</p> <p>よく噛んで食べると、食べ物の本来の味がよくわかります。</p>	<p>こ ことば はつおん 言葉の発音がはっきり</p> <p>よく噛んで食べると、あごの周りの筋肉が発達し、言葉をはっきりと話すことができます。</p>	<p>の のう はったつ 脳の発達</p> <p>よく噛む運動は、脳に刺激を与え、脳のはたらかしを活発にします。</p>
<p>は は びょうきよぼう 歯の病気予防</p> <p>よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液は口の中をきれいにし、歯の病気を防ぐはたらきがあります。</p>	<p>が がんよぼう がん予防</p> <p>唾液には発がん物質の毒性を抑えるはたらきがあるとされています。</p>	<p>い 一 いちようがいちよう 胃腸快調</p> <p>よく噛んで食べることで食べ物の消化・吸収がよくなり、胃腸に負担をかけずに栄養を吸収できます。</p>	<p>ぜ ぜんめいよくどうきゅう 全力投球</p> <p>歯を食いしばることで全身に力が湧きます。</p>

● 食事の前は、しっかり手を洗おう！

気温や湿度が高くなるこれからの季節は、食中毒が起こりやすくなります。正しい手洗いは、食中毒のほかさまざまな感染症予防にも有効です。食事の前は特に念入りに手を洗うようにしましょう。




● お家で給食メニューを作ってみよう！



「歯と口の健康週間」にちなんで「かみかみメニュー」をご紹介します。ぜひご家庭でお試ください。

● いかのかりん揚げ

<p>《材料》4人分（小学生1人分の4人分量です。）</p> <ul style="list-style-type: none"> いか（短冊切り） 200g かたくり粉 おお 大さじ2と2/3 植物油 てきりょう 適量 しょうゆ おお 大さじ1/2 強 みりん おお 大さじ1/2 強 砂糖 こ 小さじ1 強 水 おお 大さじ1 	<p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> ①いかにかたくり粉をつけて揚げる。 ②しょうゆ、みりん、砂糖、水を合わせて煮立て、たれを作る。 ③①に②をからめる。 <p>☆砂糖の代わりに黒砂糖を使うと、コクのある味わいになります。</p> 
--	---

● 切干大根のサラダ

<p>《材料》4人分（小学生1人分の4人分量です。）</p> <ul style="list-style-type: none"> 切干大根 12g きゅうり 60g もやし 80g にんじん 20g コーン（缶詰） 20g しょうゆ こ 小さじ1と2/3 砂糖 こ 小さじ1/3 酢 こ 小さじ1 ごま油 こ 小さじ1/2 いりごま こ 小さじ1と1/3 	<p>《作り方》</p> <ol style="list-style-type: none"> ①切干大根は水で戻し、3cm長さに切る。きゅうりは輪切り、にんじんは千切りにする。もやしは水で洗う。コーンは汁気をきる。 ②野菜はそれぞれゆで、ザルにあげて冷ます。 ③いりごまをフライパンで炒って、冷ます。 ④しょうゆ、砂糖、酢、ごま油を合わせて加熱し、冷ます。 ⑤野菜をドレッシングで和え、いりごまをふる。
--	---