



6月 納食だより

富山市立水橋西部小学校

梅雨の季節になりました。寒暖の差が大きく、体調を崩しやすいため、服装等で調節しながら体調管理に気をつけましょう。

さて、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。学校給食では、6月を「かみかみ月間」として、かみごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を積極的に取り入れた献立を4回実施します。この機会によくかむことの効果を知って、丈夫で健康的な歯と口を保ちましょう。

よくかむといいことたくさん！めざせ一口30回

消化を助ける



食べものを小さくすることで、胃や腸での消化がしやすくなります。

食べすぎによる肥満を防ぐ



よくかんでゆっくり食べることで、少量でも満足でき、食べすぎを防ぎます。

言葉の発音がよくなる



よくかむことで顎が強くなり、発音がよくなります。

頭の働きをよくする



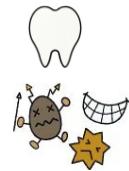
脳が刺激され、働きが活発になります。

味覚が発達する



塩味 うま味 苦味 食べものの本来の味をよく感じることができます。
甘味 酸味

むし歯を防ぐ



かむことで唾液が出て、むし歯菌が増えるのを防ぎます。

かみ応えのある食材（例）



Point

やわらかい食べものは、かむ回数が少なくなりがちです。かむことを意識できるよう、根菜類やかみ応えのある食材を取り入れる工夫をしてみましょう。

今月の新献立紹介！

～魚と大豆のマリアナソースからめ～

【材料(4人分)】

・大豆（水煮）	100g	・片栗粉（魚用）	大さじ1
・片栗粉（大豆用）	大さじ3	・油	適量
・白身魚	2切れ	・水	小さじ1
・しょうが	1片	・トマトケチャップ	大さじ2
・にんにく	1片 A	・ウスターーソース	小さじ2
・しょうゆ	小さじ1	・砂糖	小さじ1
・酒	小さじ1		

【作り方】

- ① 大豆の水気をしっかり切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ② しょうが、にんにくをすりおろす。
- ③ 白身魚を2cm角に切り、②としょうゆ、酒で下味をつけ、片栗粉をつけて揚げる。
- ④ Aの調味料を混ぜてたれを作り、①、③を和える。

マリアナソースはトマトベースのソースで魚介類によく合います。



6月は「食育月間」



6月は食育月間です。食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。給食だよりを通して、正しい情報を発信していきますので、ご家庭での食育にぜひご活用ください。

食べ残しをなくそう

みんなで楽しく食べよう

朝ごはんを食べよう

バランスよく食べよう

太りすぎないやせすぎない



できることから取り組んでみましょう！