

# 6月 給食だより

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



食べものの本来の味をよく感じることができます。

### 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   | ウスターソース  | 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】

- 大豆の水気をしっかり切り、片栗粉をつけて揚げる。
- しょうが、にんにくをすりおろす。
- 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。
- 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！