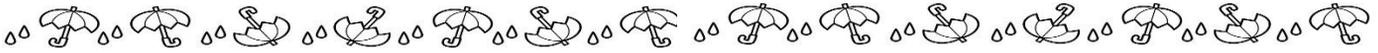




# 給食だより



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付けましょう。

さて、6月4日～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を積極的に取り入れた献立を実施します。いくつになっても自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康について考えてみましょう。



## よくかむと一口にとたくさん！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。

### 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。

### 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。

### 味覚が発達する

塩味、酸味、苦味、甘味、うま味



食べものの本来の味をよく感じることができます。

### 虫歯を防ぐ



かむことで唾液が出て、むし菌が増えるのを防ぎます。

### ☆よくかむための工夫☆

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、根菜類やこんにゃくのような、かみ応えのある食材を取り入れる工夫をしましょう。

## 今月の献立紹介

### ～茎わかめの中華和え～



#### 【材料（4人分）】

- |           |      |   |      |          |
|-----------|------|---|------|----------|
| ・茎わかめ（塩蔵） | 40g  | A | ・砂糖  | 小さじ1と1/2 |
| ・きゅうり     | 1本   |   | ・醤油  | 小さじ1と1/2 |
| ・塩        | 少々   |   | ・酢   | 小さじ2     |
| ・もやし      | 1/2袋 |   | ・ごま油 | 小さじ1     |
|           |      |   | ・塩   | 少々       |

#### 【作り方】

- ①茎わかめは水に浸して塩抜きをする。
- ②きゅうりは輪切りにし、塩をふって水気をしぼる。
- ③もやしをゆでる。
- ④Aを合わせ、①～③を加える。

## 水分補給をして

### 熱中症を予防しましょう！



#### 1 こまめに水分補給をしましょう。

体を動かして汗をかいた後はもちろん、のどのかわきを感じなくても、こまめに水分を補給することが大切です。

#### 2 清涼飲料水の飲みすぎには注意！

甘い清涼飲料水には、水分と一緒に糖分も含まれるため、清涼飲料水をたくさん飲むと、糖分をとりすぎてしまいます。

清涼飲料水だけでなく、水やお茶からも水分を摂取しましょう。

#### 3 食事からも上手に水分をとりましょう。

トマトやきゅうり、なす等の夏野菜には、水分・ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれています。旬の野菜を積極的に取り入れましょう。

よくかんで  
食べましょう！

