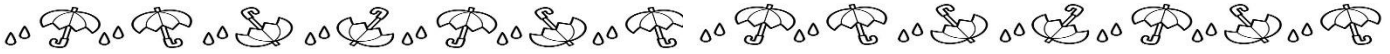




給食だより

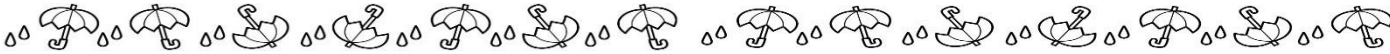


富山市立水橋西部小学校



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。



よくかむとおいにとたくさん！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！

