

給食だより

平成22年6月 さいたま市立下落合小学校

No. 83

校長

菊地 豊

「よくかんで」食べよう

6月4日(金)は むし歯予防デー

6月14日(月)～18日(金)は下小の歯の衛生週間です。

食べ物をかんで食べるなんて、当たり前だと思いませんか。毎日、何気なく行われている「かむ」という行為は、たんに食べ物を小さくするだけではなく、さまざまな効果があることが分かっています。これを機会に、よくかんで味わいながら食事をするようにしましょう。

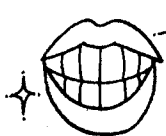
かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。

だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力アップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

☆ きゅうしょくしつから こんにちは ☆

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

『食育』とは、国民一人一人が様々な経験を通じて“食”に関する知識と“食”を選択する力を楽しく身につけ、実践できるための学習等の取り組み。特に子どもにとって『食育』は生涯にわたる健康づくりの基礎です。

『食育』を重点的・効果的に推進するため、食育推進基本計画に沿って毎年6月を『食育月間』、毎月19日を「食育の日」と定めています。家庭、学校、地域等みんなで『食育』に取り組ましましょう！



「料理紹介」 ～かみかみライス～ 4人分～

<材料>

米	3カップ
豚肉	60g(小間)
にんじん	40g(角切り)
干しいたけ	5g(戻して角切り)
たけのこ	40g(角切り)
油 小さじ 1/2	砂糖 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 2	清酒 小さじ 1
食塩 少々	
むき枝豆	60g
カシューナッツ	40g(から炒り)

<作り方>

- ① 油で豚肉を炒め、にんじん、しいたけ、たけのこを入れ、調味料を加え煮る。
- ② 米はといでおき①の煮汁と水をあわせて通常の水加減で炊く。
- ③ 炊き上がったら、①の具とむき枝豆、カシューナッツを混ぜる

※ カシューナッツは、塩分のないものを使用してください。

※ 具の大きさをそろえると、出来上がりがきれいです。