

すくすく ぐんぐん かまっ子

令和3年6月
No. 3
作成：嘉麻市内
学校栄養士

～食のおたより～

6月は『**食育月間**』です。ご家庭でも 楽しく食事をしながら、大切な『食』のことを考えてみてはいかがでしょうか。

また、これから、だんだん蒸し暑く、食中毒をおこす菌が増えやすい時期となります。食事の前の手洗いなど、身の周りの衛生に気をつけましょう。



は たいせつ 歯を大切にしよう!



6月4日～10日は**歯と口の健康週間**

嘉麻市の学校給食では、5月31日から6月4日までの1週間で「かみかみ週間」として、よくかんで食べることができる食品や料理をとり入れています。この機会に、よくかむことの効果を知り、しっかりかんで食べましょう。

かむことの効果

食べすぎを防ぐ

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。



むし歯を防ぐ

かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液のはたらきによって、むし歯の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き、だ液と混ぜあ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。



脳のはたらきをよくする

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、脳のはたらきが活発になります。



かむ力をつけることや、歯を丈夫にすることも大切です。歯ごたえのある食べ物や、歯のおもな材料となる栄養素の「カルシウム」を多く含む食べ物を食べましょう。



歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物

こんげつ 今月の給食目標



6月：衛生に気をつけて給食を食べよう。

食べる前も、食べた後も手をあらおう!

給食当番の健康チェックを忘れずに!

食べる前は必ずつくえをふきましょう!



手には、見えない菌や汚れがついています。せっけんで手をあらい、清潔なはんかちでふきましょう。
発熱・腹痛・嘔吐・下痢をしている給食当番は仕事を代わってもらいましょう。

ごぼうサラダ

＜材料 4人分＞

- ごぼう …… 1本
- ピーマン …… 1個
- スイートコーン …… 25g
- ハム …… 2枚
- マヨネーズ …… 大さじ3
- 淡口しょうゆ …… 小さじ1
- こしょう …… 少々

～給食レシピ紹介～

＜作り方＞

- ごぼうは包丁の背を使って皮をそぎ、長さ3cmの細切りにする。切ったごぼうは水(分量外)にさらしておく。
- ピーマンは縦2つに割って種をとり、せん切りにする。
- ごぼう、ピーマンはゆでて、冷ましておく。
- ハムは短冊切りにする。
- ③と④、コーン、調味料を混ぜ合わせる。

よくかんで食べよう!