

# すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

令和元年6月  
No. 3  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

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』のことをもう一度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、ばい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。



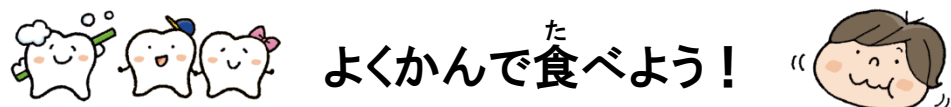
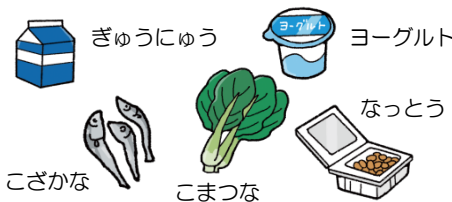
## は じょうぶ 歯を丈夫にしよう!



6月4日～10日は歯と口の健康週間です。健康な歯を保つことで、おいしく楽しく食事をとることができます。丈夫な歯をつくり、大切にしましょう!

## は 歯 をつくる食べもの カルシウム!

歯の主な成分は、カルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは、日本人が不足しがちな栄養素の1つです。意識してとるようにしましょう。



よくかんで食べることは、歯を丈夫にすることはもちろん、それ以外にも効果があります。

<p>脳の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>脳を活性化します。(頭の働きをよくなります。)</p>
<p>だ液がたくさん出て、食べものの消化・吸収がよくなります。</p>	<p>だ液の働きによって、むし歯を予防します。</p>

ひとくち 一口 **15** 回以上、できれば **30** 回以上かんで食べるようにしましょう!

# やまの ぼくま 6月

## アスパラガス

6月は、アスパラガスを作られている

□□ □□さん  
□□さん です。



## アスパラガスさいばいのながれ

9月～10月 ハウスの整備  
2月中旬～ 春芽の収穫  
4月中旬～ 親株の栽培  
5月中旬～ 夏芽の収穫



アスパラガス



□□さんの一番のこだわりは、肥料です。有機肥料を使い、アスパラガスが筋張ってかたくならないように、気をつけています。

野菜の栽培は、手間暇がかかり大変ですが、食べてもらった方に「おいしかった!」と言われることがやりがいとなっているそうです。

そのままゆでる、豚肉で巻いて焼く、サラダに入れる、スパゲッティなどの炒め物に入れるなどと、いろいろな食べ方があります。今が旬のアスパラガスを味わって食べてください!

## ひみこごはん

## ～給食レシピ紹介～

よくかんで食べることができるように考えられたご飯です。

### <材料 4人分>

- 精白米 …… 2合
- 大豆(乾燥) …… 20g
- 酒 …… 小さじ2
- 濃口しょうゆ …… 小さじ2
- 淡口しょうゆ …… 小さじ1

### <作り方>

- \*大豆はたっぷりの水に一晩つけてもどしておく。
- 1 米をとき、ザルにあげておく。
- 2 大豆はよく洗い、水気をきる。
- 3 大豆をフライパンに入れ、20分程度、香ばしくなるまで炒める。豆の皮にひびが入り始めたら火を止め、器に移す。
- 4 炊飯器に洗った米と3と調味料を入れ、炊く。