

# 6月給食だより

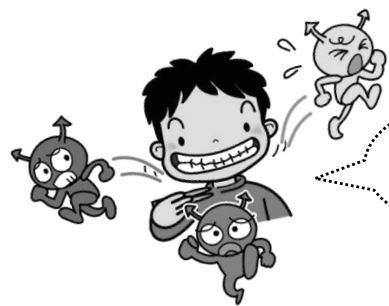
平成29年6月1日  
さいたま市立宮原小学校  
家庭数 両面印刷

## よくかんで食べていますか？

食べ物をしっかり「かむ」習慣が付いていますか。「かむ」ことは食べ物を細かくするという働きだけではなく、体にたくさんの良い効果をもたらします。

6月1日（木）から、歯や口の健康について考える「歯と口の健康週間」です。給食では、かみ応えのある食材が入った「かみかみごはん」や、歯を作るために必要な「カルシウム」を多く含む、牛乳、野菜、魚を取り入れました。

## よくかむとどんな良いことがあるのでしょうか？



だえきがたくさん出て、むし歯を防ぎます。



食べ物の消化が良くなります。



脳に刺激が伝わり、頭の働きが良くなります。

脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べ過ぎを防ぎます。



## こんな食べ方していませんか？

### 流し食べ

飲み物で流し込みながら食べています。



### 早食い

数回しかかまないで、飲み込んでいます。



このような食べ方は、胃に負担がかかってしまいます。また満足感も得にくく、満腹中枢を刺激するまでに時間がかかり、つい食べ過ぎてしまいます。一口25回以上かむようにしましょう。

## むし歯予防クイズ！

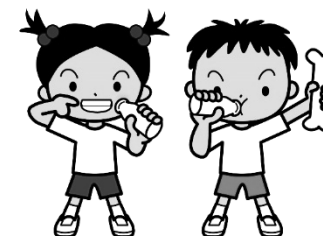
乳歯のむし歯は、永久歯にも影響する。

- ① 影響する ② 影響しない ③ どちらとも言えない

答えは、6月保健だよりを見てね！

## ★ 保健だよりクイズの答え ② 1/3 ★

8～9歳の場合、1日に必要なカルシウムの摂取基準は男子650mg、女子750mgです。給食の牛乳1本(200ml)には、約230mgのカルシウムが含まれていて、1日に必要なカルシウムの1/3程度が摂取できます。給食では牛乳以外の食品も併せて、1日に必要なカルシウムの1/2程度を摂取できる献立としています。

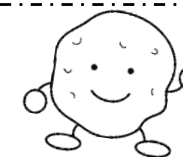


## そら豆のさやむき体験

6月2日(金)、2年生による「そら豆のさやむき」を予定しています。さやをむいた「そら豆」は、塩茹でして給食に出します。

昨年、「薄皮は食べられるの？」という質問が多くありましたが、食べられます。薄皮は口に残るので、むくことが多いですが、食物繊維がたっぷりと含まれています。イタリアでは、そら豆をさやから取り出し、薄皮付きで生のまま食べるのが定番だそうです。

## 今月の給食 レシピ紹介！ じゃがいもの肉みそソース



### 材料（4人分）

- じゃがいも 4個(480g)
- 豚ひき肉 150g
- たまねぎ 1個(240g)
- にんじん 1/2本(60g)
- 干しいたけ 1枚
- さやいんげん 20g
- 油 小さじ2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- 酒 小さじ1
- 赤みそ 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- かつおだし 60ml

### 作り方

- じゃがいもを1.5cm幅のいちょう切りにし、竹串がすっと刺さるまで蒸す。
- たまねぎ、にんじん、干しいたけをみじん切りにする。
- さやいんげんを2cm幅に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- フライパンに油を熱し、豚肉、②を炒める。
- かつおだしを入れて、煮込む。
- 調味料を入れて、さらに煮込む。
- ①、③と⑥を和える。

☆じゃがいもは、切ってからラップで包み、レンジで加熱してもOK!