

6月の給食だより

沼田給食センター
TEL 23-1672

6月に入り、梅雨の時期になりました。ジメジメと暑い日や肌寒い日などもあり、体調をくずしやすい時期です。バランスのよい食事をとることや、手洗い・うがいなど身近な衛生にも気をつけて、元気に過ごしましょう。

6月の目標 食べものと丈夫な歯について知ろう



給食時間訪問でこんな様子が見られます…

みなさんは、食べものを何回くらい噛んでから飲み込んでいますか？今の子どもたちは、やわらかく口当たりの良いものを食べることが多くなり、昔と比べて噛む回数が減っていると言われています。

子どもたちの食べる様子を見ていると、次のような様子が多く見られます。

いつまでもかんでいて、
なかなか飲み込めない



・よくかまないで早く飲み込んでしまう
・早食い
・牛乳や汁もので流し込んで食べる

ご家庭での食事の様子はどうか？

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！よく噛むことについて考えてみましょう。

よくかむ 8大効果！ ～ひみこのはがいで～

肥満防止	味覚の発達	ことばの発達	脳の発達
歯の病気予防	がん予防	胃腸快調	全力投球

は が い ぜ

よくかむと
いいことがたくさん！

よく噛んで食べることは、食べものを飲み込みやすくするためだけではなく、心や体の健康にも関わる大切なことです。一口30回を目安に、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

よくかんで食べよう！ ～家庭でチャレンジ！～

■食事の時間をゆっくりとりましょう。

毎回の食事の時間は何分くらいですか？食事の時間が短いと、噛む回数が少なくなり、早食いになってしまいます。よく噛んで食べるためにも、食事の時間を十分に確保しましょう。

■「ながら食べ」をやめましょう。

「ながら食べ」は、よく噛んで食べることができません。そのため、食べ物を味わうこともできません。食事の最中はテレビを見たり、本を読んだりするのをやめて、食べることに集中しましょう。

その他に…

一緒に食事をして、おうちの人が、もぐもぐよく噛むお手本を見せましょう！

よくかんで食べよう！ ～給食での工夫～

6月の給食は、丈夫な歯と骨をつくるお手伝いとして、2つのことに力を入れました。

① カルシウムを多く含む食べ物を取り入れる。



② かみごたえのある食材や料理を取り入れる。

- ◆ 食材：ごぼう、れんこん、海藻類、きのこ類、こんにゃく、まめ類、いか など
- ◆ 料理：ごぼうサラダ（2日）、いかのくんせい入り手作りかき揚げ（7日）、五目まめ（19日）、こんにゃくサラダ（26日） など

6月7日(水)の給食

ごはん 牛乳 アジネギ塩焼き だいこんナムル **かみかみマーボー** 甘夏

■「かみかみマーボー」にはたけのこ、ごぼう、れんこんが入っています。どの野菜も乱切りにし、よくかめるように工夫しました。

おすすめのカミカミレシピ

いかくんサラダ(4人分)

【材料】
いか燻製 20g
だいこん 長さ4cm
ブロッコリー 1株
赤ピーマン 1/2個
お好みのドレッシング 適量

【作り方】

- ① だいこんは皮をむいて幅1cm くらいの短冊切りにします。赤ピーマンは千切りにします。ブロッコリーは小房に分けます。
- ② ブロッコリーを色よく茹でて、水にとって冷まします。
- ③ ボールに野菜といか燻製を入れ、ドレッシングをかけてよく混ぜたら完成です！