

令和4年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

梅雨に入り、これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で体調をくずしやすい時期です。1日3回、栄養バランスのとれた食事をしっかり食べ、健康管理に注意しましょう。

6月の目標

食べ物と丈夫な歯について知ろう





歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする他に、呼吸をしたり、話をしたり、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。


よくかんで食べると、こんないいことがあります！

<p>食べ物本来の味を十分に味わうことができます</p> 	<p>満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ</p> 	<p>だ液がたくさん出て、虫歯を予防する</p> 
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p> 	<p>あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなり、話しやすくなる</p> 	<p>脳の活性化し、集中力を高める</p> 

よくかんで食べるコツ！

<p>★どんな味がするか、意識しながら食べる！</p> 	<p>★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない！</p> 
---	---

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする！



ご家庭の様子はどうですか？

家族みんなで、よくかみ食事を楽しむ時間を設けてみましょう！

よくかむための工夫！

給食をよくかんで食べてもらうための工夫を紹介します！

<p>《食材を大きく切る！》 カレーや汁物の具を、かみ応えがあるように、大きめに切っています。</p>	<p>《かみ応えのある食材を使用する！》 根菜類や豆、シヤモなど、かみ応えのある食材を積極的に給食に取り入れています。</p>
---	---

おすすめカミカミメニュー「根菜ブラウンシチュー (6/9献立)」

<材料 (4人分)>

ぶた肉	80g
ごぼう	1/4本
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
だいこん	2cm厚
じゃがいも	1個
しめじ	1/2株
さやいんげん	4本
水	480ml
トマトケチャップ	大さじ1
ハヤシルウ	60g
サラダ油	適宜

<作り方>

- ごぼう・にんじん・だいこん・じゃがいもは乱切り、たまねぎはさいの目切りにする。しめじは石づきをとってほぐす。さやいんげんは、2cm幅に切る。
- 熱した鍋にサラダ油をしき、ぶた肉→ごぼう→にんじん→たまねぎ→じゃがいも→しめじの順にいためる。
- 水を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮たら、さやいんげんを加える。
- さやいんげんに火が通ったら、トマトケチャップとハヤシルウを加え、味をととのえる。

健康な歯を作るためには、よくかんで食べるだけでなく、歯のもとになるカルシウムや、歯を支える土台である歯茎のもとになるたんぱく質、ビタミンなどの栄養素を、毎日の食事からバランスよくとる必要があります。好き嫌いをしないで、様々な食品をよくかみバランスよく食べましょう！



しっかりとかむために、食べる姿勢に注意しよう！

姿勢よく食事をしないと、かみ合わせが悪くなったり、かむ力が弱くなったりしてしまいます。正しい姿勢を心がけましょう！

～正しい姿勢～

- 両足を床につき上半身を安定させる。
- しっかりと背筋を伸ばして、体を正面に向ける。
- おわんを持って、肘をつかずに食べる。

