

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すしやすくなる時期です。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

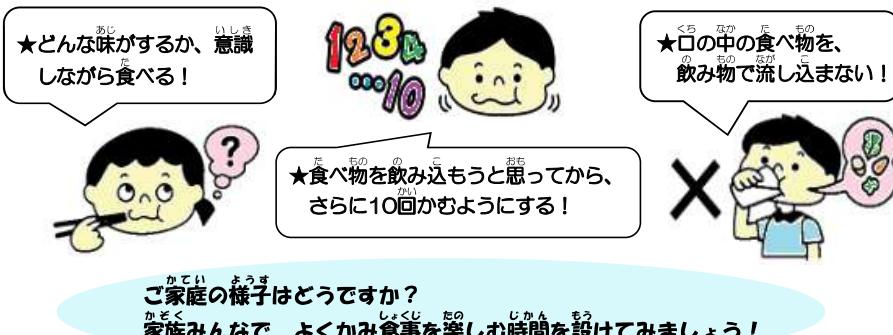


歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりする他に、呼吸をしたり、話をしたり、生きる上で重要な役割があります。心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つためには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんなことがあります！



よくかんで食べるコツ！



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！

《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。

《かみ応えのある食材を使用する！》

根菜類や豆、シシャモなど、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。

おすすめカミカミメニュー「根菜フラウンシチュー（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	おおさじ1
ハヤシルウ	60g
サラダ油	適量

＜作り方＞

- ごぼう・にんじん・だいこん・じゃがいもは乱切り、たまねぎは斜めに切りにする。
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となるたんぱく質、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。
- お椀を持って、肘をつかずに食べる。

