

令和5年度



沼田市学校給食センター
TEL: 25-3762

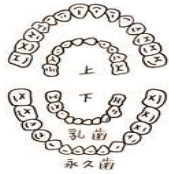
梅雨に入り、これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で体調を崩しやすくなる時期です。1日3回、栄養バランスのとれた食事をしっかり食べ、健康管理に注意しましょう。

6月の目標

食べ物と丈夫な歯について知ろう



成長期の今こそ、丈夫な歯を作るチャンス!



乳歯から永久歯になり、すべての歯が生えそろうのは、12~16歳の間です。また、歯の土台となる顎の骨の成長期も同時期です。顎をしっかりと成長させ、歯の生える場所を確保してあげることで、歯並びやかみ合わせが良くなり、全身の健康に大きな影響を与えます。成長期によく噛み、顎の骨や筋肉に刺激をたくさん与えることが丈夫な歯が生えるためには重要です。

噛むことの良さ

よく噛んで食べることは、健康づくりの第一歩です!

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	顎の発育を助ける 	味覚の発達を促す 	栄養の吸収が良くなる
--------------	-------------	--------------	--------------	----------------

よく噛むための7つのポイント!



よく噛むための給食での工夫

噛み応えのある食材を使用する~
根菜類・豆類・シヤモヤや小魚・アーモンドなど、噛み応えのある食材を積極的に取り入れる。

薄味を心がける~
薄味だと、素材そのものの味を楽しむため、噛む回数が増えます。

歯と口の健康を保つためには?



★食事やおやつは決まった時間に食べましょう!
(ダラダラ食べ続けない)



★食べた後はしっかりと歯をみがきましょう!

★カルシウムを意識して摂りましょう!



★バランスのとれた食事を心掛けましょう!



歯を支える歯茎の健康維持には、たんぱく質やビタミンなど、様々な栄養素が必要です!

「カミカミメニュー」を作ってみよう!

よく噛むことができるよう、6月の給食には、噛み応えのある食べ物や、噛むことを意識してもらいたい料理を『カミカミメニュー』として、献立に取り入れています。お家でも作ってみてください。

~ポークビーンズ~

<材料 (4人分)>

- ・ぶた肉 80g
- ・たまねぎ 1個
- ・にんじん 1/2本
- ・じゃがいも 1個
- ・ミックスビーンズ 120g
- ・トマトケチャップ 120g
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ2
- ・サラダ油 適量
- ・おろしにんにく 適量

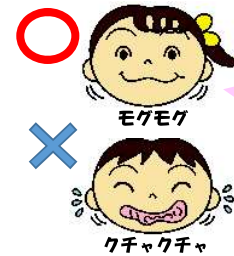
<作り方>

- ①たまねぎ、にんじん、じゃがいもは、さいの目切りにします。
- ②熱した鍋に、サラダ油・おろしにんにく・ぶた肉を入れ、ぶた肉の色が変わるまで炒めます。
- ③ぶた肉の色が変わったら、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを加え、更に炒めます。
- ④たまねぎの色が透き通ってきたら、材料がかぶる位水を加え、じゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤じゃがいもが柔らかくなったなら、Aを加え、5分ほど煮ます。材料に味がしみたら、出来上がりです。

食事マナーについて考えよう! ~口を開けて食べよう~

口を開けて食べると...

- ◎飛沫が飛びにくい。
- ◎咀嚼音で、周りの人を不快にさせない。
- ◎よく噛むことができる。
- ◎だ液が分泌されやすい。
- ◎食べ物の味を感じやすい。



口を閉じて、きちんと奥歯で噛むと、口周りの筋肉が大きく動きます。噛むことの良さを得るためにも、口を閉じて食べましょう!