

給食だより 6月

竜王北小学校



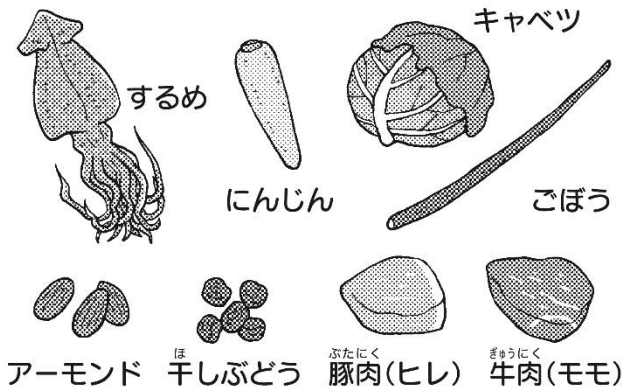
生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。よくかんで食べると、食べ物が細かくかみ砕かれ、唾液もたくさん出てきます。この唾液には、歯と口の中の健康を守る働きがあります。かむことや唾液の効果を知り、歯を大切にしましょう。

唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べかすを洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

ゆっくりよくかんで食べよう！



早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

簡単給食レシピ〈材料全て4人分〉

給食で人気の献立です。是非ご家庭でも作ってみて下さい。



☆じゃがいものそぼろ煮☆

材料 じゃがいも4個(800g) 豚ひき肉 250g A(しょうゆ50cc 砂糖大さじ4 酒大さじ1) B(片栗粉小さじ2 水大さじ1と1/2) 揚げ油適量 玉葱 1/2 青ネギ適量(なくても可)

- ① じゃがいもは皮をむいて2cmの厚さに切る、水にさらす。玉葱はみじん切り。
 - ② ①のじゃがいもを素揚げする。竹串がスーとおる位まで。
 - ③ 鍋にAを入れ煮立ったら挽肉、玉葱を入れる。中火でよく混ぜながら肉をそぼろ状にし火が通ったらBをいれとろみをつける。
 - ④ 油を切ったじゃがいもと③をよく混ぜ合わせる。みじん切りしたネギを散らす。
- ※じゃがいもはじっくりと時間をかけ、あげるのがおすすめです。新じゃがでしたら皮をむかなくてもOKです。

☆簡単かわりワカメご飯☆

材料 ワカメご飯の素 焼き豚 たまご 枝豆 ごま油 適量

- ① 枝豆冷凍なら解凍、生なら茹でる。いり卵を作る。鍋にごま油を入れ焼き豚を暖める。
 - ② ワカメご飯を作る。①を混ぜ合わせる
- ※焼き豚の分味が濃くなるので、ご飯の素を少なめに調整してください。また焼き豚を温めるときにきのこ類や人参などを一緒に温めるとボリュームも栄養もアップします。

☆揚げさばの韓国風☆

材料 さば 4切れ 酒 適量 にんにく 1/2 かけ しょうが 1/2 かけ
片栗粉 大さじ3~4 小麦粉 大さじ3~4 揚げ油 適量
タレ：みそ 大さじ1 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1 砂糖 大さじ1
トウバンジャン 小さじ1~ ネギ 10cm サラダ油 少々

- ① しょうが、にんにくをすりおろし、酒と一緒に魚に10分程度漬けておく。
- ② みそをしょうゆ、みりんで溶かし砂糖を加える。
- ③ サラダ油をフライパンに熱し、ネギとトウバンジャンを炒める。(辛さは好みで調節) 軽く炒めたら、②のタレを加えて味をととのえ火を止める。
- ④ 揚げ鍋に揚げ油を用意する。小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせて、水分を切った魚に粉をまぶし油の中に入れてカリッと揚げる。タレをかけて完成。