

給食だより



下野市立石橋小学校

が っ か は ひ
11月8日はいい歯の日です!

みなさんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？
歯は食べ物をしっかりかむためにもとても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、朝、寝る前に歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

かむ回数を増やすために



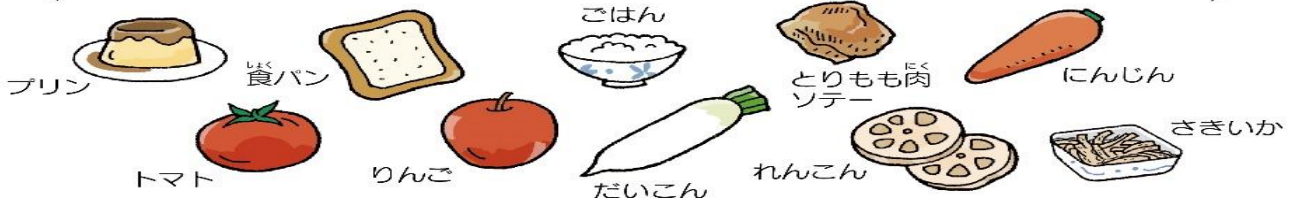
かみごたえのある食べ物を食べる
飲み物や汁物などの水分で流し込まない
食材を大きく切る

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。	

食品のかみごたえ度

1 ←————→ 10



* かみごたえ度は、数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

★11/7 給食にかみかみメニューが出ます★

もち玄米ご飯・・・ご飯に玄米を入れることで、かみごたえが大きくなります。

ししゃもフライ・・・頭からまるごと食べられるししゃもは、歯を強くするカルシウムを多くとれます。

切り干し大根の煮つけ・・・生の大根に比べ、切り干し大根はカルシウムを多くとれます。

また、かみごたえも大きくなります。

こまつなと生揚げのみそ汁・・・こまつな、生揚げはカルシウムが豊富です。

牛乳・・・カルシウムが豊富な上、吸収率も高いので、毎回給食に出ています。

朝食レシピの紹介（おかず）



夏休みに「朝食の簡単料理レシピ」を募集し、たくさんの「かんたん・おいしい・アイデアレシピ」が集まりました。家庭でのご協力、ありがとうございました。レシピの一部を紹介しますので、ぜひ、参考にして下さい。

りょうりの名前 (リョウリ) **かかる時間** (かかる時間) およそ 20分

きょうさの皮でパレットキッシュ

絵・しゃしん

ざいりょう	4	人分のりょう
きょうさの皮	16枚位	
卵	4個	
ベーコン	2枚位	
冷凍ミックス野菜		
ミルク	大さじ4	
塩こしょう	少々	

つくりかた

- ① ベーコンを細かく切りに切り、
- ② 卵を牛乳と塩こしょう、コンソメを混ぜる。
- ③ ②に①を混ぜる。
- ④ フライパンに油を引き、きょうさの皮を並べる。
- ⑤ 皮が温かくなったら卵を流し入れる。
- ⑥ フライパンのふたをしめて中火で10分ほど加熱・固まるまで煮ます。

おすすめポイントベスト3

- 1 栄養いっぱい
- 2 冷凍野菜を偽て
- 3 パレットでかんて食べこえ

かんたん！すぐできる！えいよういっぱい！など、おすすめポイントをおしえてね。

りょうりの名前 (リョウリ) **かかる時間** (かかる時間) およそ 10分

ふたばう肉の塩こんぶあえ

絵・しゃしん

ざいりょう	2	人分のりょう
ふたばう肉	50g	
えのき	40g	
しめじ	50g	
キャベツ	2枚	
塩こんぶ	10g	
塩こしょう	少々	

つくりかた

- ① まず、キャベツを一口サイズにする
- ② しめじの石づきをとりえのきを1/4にバラバラにする
- ③ ふたばう肉を一口サイズにキッチンバサミで切る
- ④ ②③を耐熱容器に入れ塩こしょうをふりかける
- ⑤ 4分チンする
- ⑥ 塩こんぶを70g入れて混ぜる

完成
※お豆腐おいて食べた方がおいしい

おすすめポイントベスト3

- 1 包丁を使わないからたれでもできる
- 2 きのこで食物繊維がとれる
- 3 ふたばう肉でたんぱく質がとれる

かんたん！すぐできる！えいよういっぱい！など、おすすめポイントをおしえてね。

食事のマナーを身につけよう

★あいさつをしましょう★

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを、感謝の気持ちを込めて言いましょう。多くの人や食べ物がわたしたちの食を支えています。



★食器を持ち、正しい姿勢で食べましょう★

姿勢が良いと、見た目が良いだけでなく、消化も良くなります。また、食器を持たないと、こぼしやすくなります。



しよくじをするときのよいしせい



★正しく配膳しましょう★

料理は正しい位置に配膳しましょう。はしの向きにも注意しましょう



★はしは正しく持てますか？★

はしが正しく使えない人がいます。くりかえし練習し、正しい持ち方を身につけよう。



