

# ランチタイム

薬師寺小学校  
給食だより



## 歯をけんこうに！よくかんで食べましょう！

6月4日（金）～10日（木）は、「歯と口の健康週間」です。おじいちゃんやおばあちゃんになっても丈夫な歯でいられるように、むし歯などの予防や治療をして、歯を大切にしたいと思います。



給食でも、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」や、歯を丈夫にしてくれるカルシウムがたっぷり入った「カルシウムたっぷりメニュー」が登場します。

### よくかむとよいこといっぱい

【虫歯をふせぐ】よくかむとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性の状態から元の状態に戻してむし歯を防いでくれます。

【消化吸収がよくなる】食べ物が細くなることで液と混ざり、消化・吸収がよくなります。

【食べすぎをふせぐ】ゆっくり時間をかけることで脳が満腹になったと感じて食べすぎを防ぎます。

【脳のはたらきを活発に】かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳のはたらきを活発にしてくれます。

### よくかんで食べるために

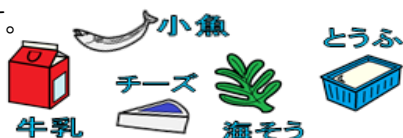
<p>はしや小さめのスプーンで少しずつ口に運ぶ。一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。</p>	<p>時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分楽しく食べる。</p>
<p>シーフード、根菜類、豆類、きのこ、海藻などかみごたえのある食材を食事に取り入れる。</p>	<p>汁物や飲み物と一緒に口の中のを流し込まない。</p>
<p>一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わう。</p>	<p>いつもよりかむことを意識して、食べ物を飲み込む。</p>

## ★ しょうぶな骨や歯をつくろう ★

骨や歯を丈夫にする栄養素がカルシウムです。骨の成長が活発になる小・中学生の時期にしっかりとカルシウムをとって強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

### ◎カルシウムを多く含む食べ物を食べましょう

カルシウムを多く含む食べ物を意識的に食べましょう。さらによくかんで食べることで、歯も丈夫になります。



### ◎太陽の下で元気に運動をしましょう

カルシウムが体の中で働くためにはビタミンDも必要です。ビタミンDは、太陽に当たることで体内で作られますので外に出て運動をしましょう。

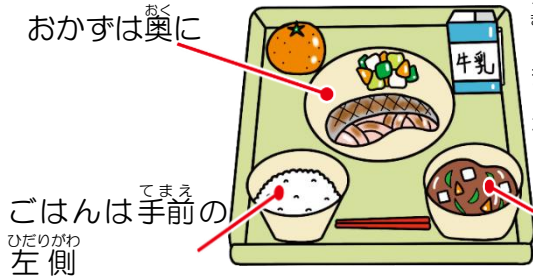


# かっこいい食べ方をしよう



正しい食器の置き方や食べ方をすると、見た目も良く食事もしやすくなります。3つのことにチャレンジしてみましょう。

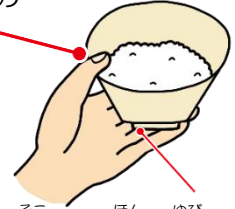
## ① 食器の配ぜんを確認



※ 左利きの方は、左右逆にするとうまいきます。いただきますをしてから逆にしましょう。

## ② 食器は手に持って

親指をおわんのへりにかける。

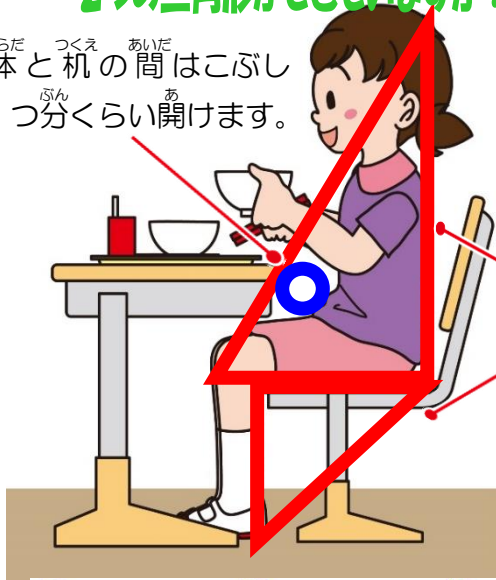


おわんの底に 4本の指をそえて支える。

## ③ 姿勢を伸ばして

～2つの三角形ができていますか？～

体と机の間はこぶし1つ分くらい開けます。



頭・ひざ・腰を結ぶ線と、ひざの裏・かかと・腰を結ぶ線が直角三角形になるようにイメージしてみましょう！

## × こんな食べかたしていませんか？



ひじをついたり、足を組む。



食器を持たない、前かがみで食べる。(内蔵が圧迫される。)



いすをゆらす。



## 給食メニュー紹介

6月の給食から、給食で人気のあるメニューを紹介します。14日に給食に出ます。

### ❁ 豚肉とごぼうのかりん揚げ ❁

#### 材料 【4人分】

- 豚肉 切り身・・・220g
- 生姜・・・5g (1/3かけ)
- しょうゆ・・・6g (小さじ1)
- 片栗粉・・・50g
- ごぼう・・・110g (1/2本)
- ★さとう・・・15g (小さじ5)
- ★しょうゆ・・・16g (大さじ3)
- ★白いりごま・・・3g (小さじ1)
- ★水・・・5g (小さじ1)
- ポリ袋

#### 【作り方】

- ① 豚肉を1×1×4cmの拍子切りに切っていきます。生姜をおろし、切った豚肉におろした生姜としょうゆで下味をつけます。ごぼうを3mm幅のななめに切ります。
- ② ①の豚肉に片栗粉をまぶします。袋に豚肉と片栗粉を入れ空気を入れてふりふりするとまぶしやすいです。ごぼうにも片栗粉をまぶします。
- ③ フライパンに2cmぐらいの多めの油を入れてパラパラと豚肉をいれていきます。ごぼうも揚げ焼きします。(一気にやるのではなく少しずつ入れていきます。)
- ④ ★印の調味料を鍋に入れ、煮立たせてタレを作ります。
- ⑤ 豚肉とごぼうに④のタレをからめて完成です。