

給食だより

令和5年6月

さいたま市立大砂土小学校

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。給食では5日（月）にかみ応えのある食材や歯を強くする栄養が豊富な食材を多く取り入れた献立を提供予定です。歯を健康に保つためには、「よくかむこと」が大切です。日本歯科医師会によると、ひとくちにつき30回以上かむことが理想だとされています。お子様はよくかんで食事をしていますか？ぜひこの機会に、御家庭でも「よくかむ」ことを意識してみてください。

《よくかんで食べるとこんなよいことがあります！》

①よくかむことで満腹感が得られ、食べすぎを防ぐので、肥満の予防になります。

③食べ物が細かくかみ砕かれるほか、唾液に含まれる消化を促す成分が食べ物に混ざり、消化・吸収をよくします。

②唾液がたくさんできるので、むし歯を予防する効果があります。

④あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量が増えます。脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれています。



かむ回数が少ないと感じたら…

ひとくちにつき3～5回多くかむことを意識してみましょう！

かみ応えのある食材を使うことや、具材を大きめに切ることもオススメです。



★レシピ紹介★

じゃがいものカレーしょうゆ煮 カレーの風味で食欲がわく一品です。

《材料：4人分》

豚肉	120g
じゃが芋	400g
玉ねぎ	200g
人参	50g
グリーンピース	20g
油	小2
砂糖	大2弱
醤油	大2強
カレー粉	小1～2
酒	小2
水	80cc

《作り方》

- ①鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- ②豚肉に火が通ったら、人参、玉ねぎの順に炒める。
- ③水を入れてじゃが芋を煮る。
- ④調味料を入れてさらに煮る。
- ⑤味をととのえて、グリーンピースを入れる。

カレー粉で辛さを調節できるので、御家庭の好みを量を調節してください。じゃがいもを生揚げに変えてもおいしいです。

