

給食だより

令和7年6月

さいたま市立大砂土小学校

これから気温と湿度が高くなる日が増えてきます。じめじめと蒸し暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調をくずしやすいときです。手洗い、うがいなど身近な衛生に気を付けて過ごしましょう。



歯と口の健康週間

6/4~6/10



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
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だ液の働きで、むし歯を予防します。

よくかんで食べよう！

が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。

★給食でも、6月4日（水）にかみ応えのある食材を使った『かみかみご飯』、歯を強くする栄養がたくさん含まれている『ししゃもフライ』で、歯の健康を意識した献立が登場します。お楽しみに♪

つくってみませんか！

【レシピの紹介】～5月の給食献立より～ 「チキンチキンごぼう」

＜材料4人分＞

- 鶏肉 250～300g
- ごぼう 20g
- でん粉 適量
- 揚げ油 適量
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 大さじ2
- みりん 小さじ2
- 酒 小さじ2

＜作り方＞

- ①鶏肉は角切り、ごぼうは斜め切りにする。
- ②鶏肉とごぼうにそれぞれでん粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- ③調味料を合わせて加熱し、タレを作る。
- ④鶏肉とごぼう、タレを合わせる。

★山口県の郷土料理として給食で提供しました。ご飯がすすむ甘辛い味付けです。給食ではごぼうを斜め切りにしましたが、乱切りにするとかみ応えが増すので、かみかみ献立としておすすめします。また、枝豆などを加えると、歯ごたえ、彩りも加わり、おいしさがアップします。

