

6月の給食・食育目標 ◎よくかんで食べよう
◎栄養バランスの良い朝食について知ろう

よくかんで食べて 毎日をパワーアップ!!

よくかむことの効果

ひみこの歯がい〜ぜ!



肥満防止

血液中の糖分が上がり、食べすぎを防いでくれます。



味覚の発達

食べ物の本来の味が良く分かります。



言葉の発音

顎が鍛えられ、発音のはっきりとした話し方になります。



脳の働き

脳に血液がたくさん流れ、脳に栄養分を送り、脳の働きがよくなります。



歯の健康

歯の掃除をして虫歯予防、歯ぐきがきたえられ、歯周病予防になります。



がん予防

唾液には、がんを抑えてくれるものが含まれています。



胃腸の調子

唾液と食べ物を良く混ぜることにより、胃や腸は、あまり苦労することなく働くことができます。



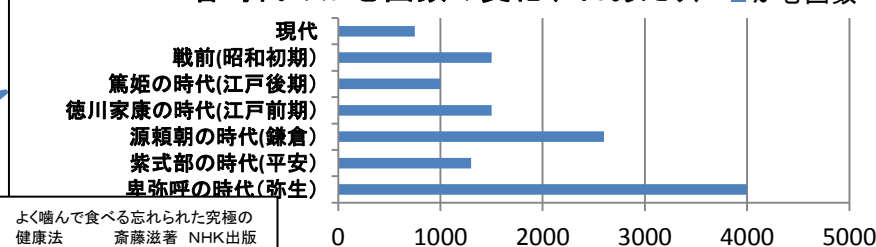
全身の体力向上

歯を食いしげると、全身に力がみなぎり、全身に力が加わって手足の先まで活発になってきます。

時代とともに
かむ回数が
減っています

意識してかむ習慣をつけたいですね。

各時代のかむ回数の変化(1日あたり) ■ かむ回数



《午後の給食センターの様子》

給食センターでは、カゴごと洗う最新式の洗浄機を使っています。

食器・お盆を、枚数をきちんとそろえるようお願いしていますね。皆さんがきれいに食器を返してくれるので、とても助かっています。



望ましい朝食の内容とは・・・

『朝食の大切さ』『朝食を毎日食べるための工夫』について、食育便り4・5月号でお知らせしました。

今月は、望ましい朝食の内容について、ご紹介します。



主食	主菜	副菜	汁物(飲み物)
炭水化物が多く含まれています。体内でエネルギーになります。	たんぱく質が多く含まれています。骨や筋肉など体をつくるもとになります。	ビタミンやミネラルが多く含まれています。体の調子を整えます。	水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

幸せを呼ぶ♡

栄養バランス クローバー

～全部の葉っぱをそろえて元気に～

～レベルアップメニュー～

(スポーツをしている人に特におすすめ)

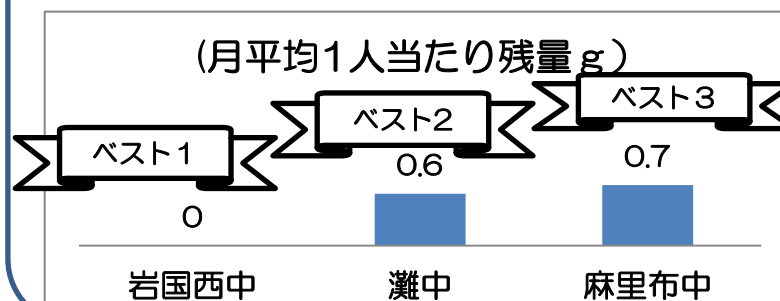
食事+乳製品・果物

※故障・疲労を防ぎます



主食	主菜	副菜	汁物(飲み物)
パン	肉類	野菜	味噌汁

4月 給食の残量が少ない学校ベスト3



4月、新しい環境になりましたが、どの学校もきれいに食べてくれていました。

きれいになった食缶が戻ってくるのは、とても気持ち良いです。

おすすめ! 給食レシピ

～カレイの黄金焼き～

【材料 4人分】

- カレイ切り身50g・・・4切れ
- クリームコーン缶・・・50g
- マヨネーズ ... 大さじ5
- 白ワイン ... 小さじ1/2
- 小麦粉 ... 大さじ1
- 塩・こしょう ... 少々

【作り方】

- ①カッコ内の材料を混ぜ合わせる。
- ②アルミカップに魚を入れ、その上に①をかける。
- ③220℃に熱したオーブンで、15～18分焼く。

6月6日の給食で実施します。サワラ・サケ・ハマチなどの魚を使っても、おいしいです
給食では低脂肪マヨネーズを使用しています。