

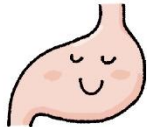



がつごう しょくいく 6月号 食育だより



こうようだいしょうがっこう
向陽台小学校 2023.06

よくかんで食べることは、身体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守るためには、どんなことができるでしょうか。一緒に考えてみましょう。

よくかむことの効果

<p>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。</p> 	<p>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。</p> 
<p>よくかむとだ液が出て食べ物のみ込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。</p> 

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



カルシウムは、歯を作るために必要な成分です。牛乳・乳製品、青菜や小魚などに多く含まれています。歯を強くするためにも、意識してとるようにしましょう。



食後の歯みがき

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすいです。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



かむ回数を増やすために



- かみこ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

給食レシピ紹介

— にんじんチップス —



〇材料(2~3人分)

- ・にんじん 100g
- ・片栗粉 20g
- ・しお 0.6g
- ・こしょう 0.06g
- ・揚げ油 適量

〇作り方

1. にんじんを幅2mmくらいの輪切りにする。
2. 片栗粉・塩・こしょうを混ぜ合わせる。
3. 2をにんじんにまぶす。
4. 揚げ油を180℃に熱し、きつね色になるまで揚げる。

にんじんチップスは、給食の中でも人気のメニューです！野菜が苦手な子どもたちでも、にんじんチップスなら食べられるという子どももいます。にんじんだけでなく、れんこんやかぼちゃ、さつまいもなど、色々な野菜で「野菜チップス」を作ってみてもいいですね！