

# 給食だより 6月号



北本市立北小学校  
(家庭数配布)

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、虫歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしましょう。また、6月は「食育月間」です。毎日食べている「食」について、ご家庭でも話題にしてみましょう。

## ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



よくかむために

<p><b>あと10回 かんでみる</b></p> <p>一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。</p> <p>1・2・3・4...</p>	<p><b>一口ごとに はしを置く</b></p> <p>一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。</p>	<p><b>一口の量を 少なく</b></p> <p>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>少なめ!</p>
--	---	---

### かむ力がつくのは どんな食べ物?

かむ力を維持したり向上させたりする食べ物は、食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりしている牛肉や豚肉などです。これらの食べ物は、単にかたいものではなく、口の中で小さくするために何回もかむ必要があるものです。かみごたえの大きい食べ物を食べて、かむ力をつけましょう。

## むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

<p>甘いお菓子やジュースを だらだら食べ続けない</p>	<p>よくかんで食べる</p>	<p>食事の後はしっかり 歯みがきをする</p>
-----------------------------------	-----------------	------------------------------



# 6月は食育月間



食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

## ～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ



食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

### 給食 レシピ紹介



## 北本トマトカレーライス

《材料》	4人分
玉ねぎ	中2個
油	大さじ2
豚ひき肉	200g
人参	中1/2本
生姜	小さじ2
にんにく	小さじ2
トマト	大1個
カットマト缶	150g
カレー粉	小さじ2
ウスターソース	大さじ1
塩	小さじ1
胡椒	少々
コンソメ	7g
ガラムマサラ	少々
白ワイン	大さじ1
油	大さじ2
水	80cc

《材料》
粗みじん切り
みじん切り
みじん切り
みじん切り
1cm角切り

### 《作り方》

- ①鍋に油を熱し、玉ねぎをあめ色になるまで炒めて取り出しておく。
- ②鍋に油を熱し、にんにくと生姜を炒める。
- ③ひき肉と胡椒・カレー粉1/2を加え、炒める。
- ④人参を炒める。
- ⑤水・白ワイン・調味料(塩以外)を加える。
- ⑥炒めた玉ねぎとトマトを加えよく煮込む。
- ⑦塩で味を調える。
- ⑧ごはんにかける。



トマトを入れてから、じっくりよく煮込むとトマトのうま味がでておいしくなります。

ごはん 適量