



6月給食だより

令和元年5月27日(月)
清瀬市立清瀬第十小学校
校長 田中 一郎
栄養士 相原 亜弥

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。皆さんは、食べ物を口に入れてから飲み込むまでに何回くらいかんでいますか？よくかんで食べると、だ液が多く出て、食べ物の味をおいしく感じられるだけではなく、口の中の病気を予防したり、消化を助けてくれたりします。また、少ない量の食事でも満足感を得ることができるので、食べ過ぎを防ぐ効果も期待できます。給食では、6日に豆鮭を丸ごと揚げた「豆鮭のから揚げ」と、するめいかを入れた「かみかみサラダ」、ごぼうや人参などの根菜類がたくさん入った「豚汁」を組み合わせ、かみ応えのある献立にしました。1口30回かむことを意識して食べてみましょう。

は くち けん こう
歯と口の健康
ただ正しいのはどっち？

は くち けん こう
歯と口の健康についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。

Q1 けん こう よ た かた
健康に良い食べ方はどっち？
A 早く食べる
B ゆっくり食べる

Q2 よくかんで食べると、脳はどう感じる？
A おなかがすいた
B おなかがいっぱい

Q3 よくかむと出てくるだ液は、口の中でどんな動きをしている？
A 消化・吸収をよくする
B 脳に酸素を運ぶ

Q4 だ液がたくさん出る食事はどっち？
A
B

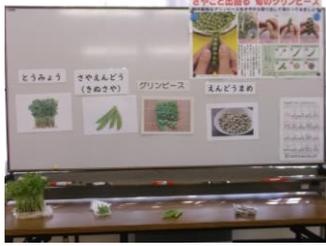
Q5 どちらの歯のみがき方が良い？
A 1本ずつみがく
B 力いっぱいみがく

こたえ

Q1=B Q2=B (脳にある「おなかがいっぱい」と感じる満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐ) Q3=A (消化を助ける成分が食べ物と混ざり合って、体への消化・吸収をよくする) 酸素を運ぶのは「血液」 Q4=B (ファストフードより、ごはん、きんぴらごぼう、焼き魚などの和食は、かむ回数が多くなりだ液がたくさん出る) Q5=A (歯ブラシの毛が広がらない程度で力でおこす動き、歯1本ずつ丁寧にみがいていく)



グリーンピースのさやむきをしたよ!



ほとんどの児童が初めてのさやむき体験でした。



5月8日に2年生がグリーンピースのさやむきをしました。最初に実物をみながらグリーンピースの仲間を学習しました。



全部で15kgのグリーンピースを一生懸命むいてくれました。



当日の「ピースそばろご飯」

ピースそばろご飯を求めておかわりの行列ができました。

むきたての豆をすぐに調理。



そらまめのさやむきをしたよ!

5月21日に1年生がそら豆のさやむきをしました。



当日の給食に「ゆでそら豆」として出し全校で食べました。

食べるのも初めてという児童が多かったです。ふわふわベッドの感触を確かめながら慎重にむいてくれました。

給食レシピ紹介

〈にんじんふりかけ〉

〈材料〉 4～5人分

にんじん	1/2本
小松菜	3くき
しらす干し	大さじ2
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

★給食では、にんじんを軽く茹でてからみじん切りにします。

しっとりした色のきれいなふりかけです。給食では、6月28日に出します。御家庭でもお試しください。

〈作り方〉

- ① にんじんをみじん切りにする。
(フードプロセッサーでも良い)
- ② 小松菜は、ゆでてみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、にんじんを炒める。
- ④ 火が通ったら、しらす干し、調味料、小松菜を入れ、水分がなくなるまで炒める。

