

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、あまり苦勞することなく働くことができます。

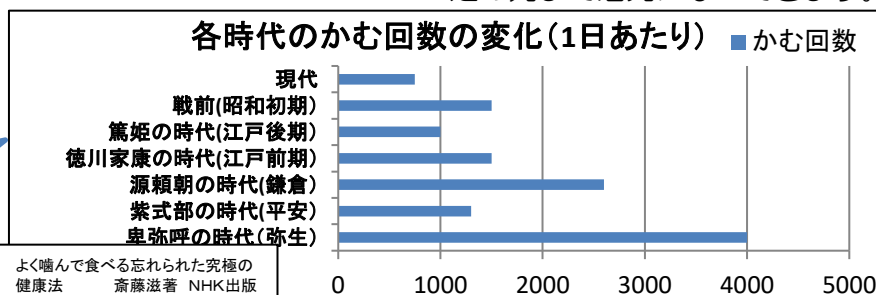


### 全身の体力向上

歯を食いしばると、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。



## おすすめ! 給食レシピ

### ~カレーの黄金焼き~

【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。
- ③ 220℃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。

## 《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)
<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>	<p>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。</p>

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~

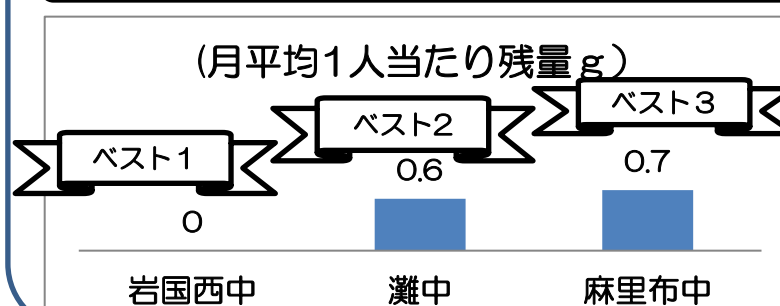
(スポーツをしている人に特におすすめ)

食事+乳製品・果物

※故障・疲労を防ぎます



## 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、とても気持ちいいです。