

# 6月 給食だより



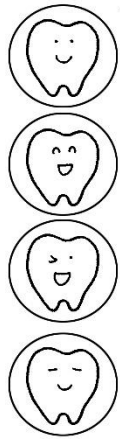
令和6年度6月

里学校給食センター

登校前に 毎日朝ごはん



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本であって、  
知育・体育・徳育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょ  
う。



## 歯と口の健康週間 6/4～6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？

よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたく  
さん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、  
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。  
この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



## よくかむことの効果



| ひまんよぼう<br>肥満予防                         | のうかつせい<br>脳の活性化                        | しょうかきゅうしゅう<br>消化・吸収を助ける                | むし歯予防                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
|                                        |                                        |                                        |                                     |
| よくかむと脳の中の<br>満腹中枢が刺激されて、<br>食べすぎを防ぎます。 | あごの筋肉を動かす<br>ことで脳の血流量が増<br>え、脳を活性化します。 | よくかむとだ液が出<br>て食べ物ののみ込みや<br>消化・吸収を助けます。 | かむことによって出<br>ただ液の動きで、むし<br>歯を予防します。 |

ご家庭でつくってみませんか？

人気の 給食レシピ 紹介

### ごぼうのナッツがらめ

【材料】 (小学生4人分)

|          |      |
|----------|------|
| ごぼう      | 140g |
| 小麦粉      | 16g  |
| 揚げ油      | 適量   |
| 八割ピーナッツ  | 12g  |
| 細切りアーモンド | 8g   |
| 三温糖      | 6g   |
| 薄口醤油     | 5g   |
| みりん      | 10g  |

【作り方】

- ① ごぼうはさがきにして水にさらして  
あくをとります。
- ② ピーナッツとアーモンドはから煎りし  
ておきます。
- ③ 三温糖、薄口醤油、みりんを合わせて  
火にかけたれを作っておきます。
- ④ ①のごぼうの水気をふきとり、小麦粉  
をまぶし揚げていきます。
- ⑤ ③のたれに②とごぼうを入れからませ  
て出来上がりです。

