

給食だより 2020 6月

6月4日～10日は歯の衛生週間です

給食レシピの紹介

6月は
食育月間

朝食をとり生活リズムを作りましょう

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給するなど、午前中の活動の源となる大切な食事です。

朝食の内容を見直すとともに、栄養のバランスがとれた朝食のメニューを考えたり、家族といっしょに朝食作りの手伝いをしたりして、朝食づくりに参加してみましょう。

かむことの効果

◇肥満予防



よくかんで、ゆっくり食べるので満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、おし歯菌が活性化しにくくなります。

◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりとかむと、頭の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

【副菜】かみかみごぼうサラダ（材料は小学生の量です。中学生の量は1.2倍です）

1人分：エネルギー99kcal たんぱく質2.9g 脂質7.8g カルシウム29mg 食塩0.4g

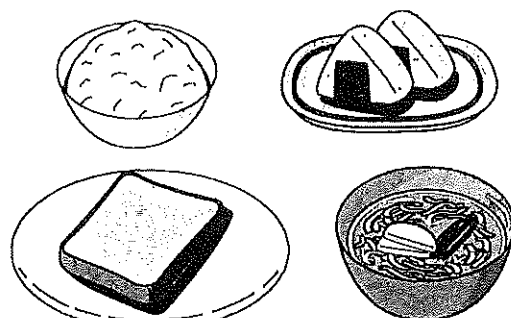
材料	1人分	4人分	作り方
ツナ缶	10g	40g	①ごぼう、にんじんをせん切りにして、ゆでる。 ②きゅうりもせん切りにし、さっとゆでて水にさらし、水切りする。 ③①、②、ツナ缶（油を切る）をカッコの調味料であえる。
ごぼう	20g	80g	
にんじん	5g	20g	
きゅうり	18g	70g	
白すりごま	1g	小さじ1と1/3	③①、②、ツナ缶（油を切る）をカッコの調味料であえる。
マヨネーズ	7g	大さじ2と1/3	
しょうゆ	少量	小さじ1と1/3	
こしょう	少量	適量	

朝食づくりのポイント

主食 主菜 副菜 汁物をそろえよう！

主食 ごはん・パン・麺類など

炭水化物を多く含む食品。脳にブドウ糖を供給するために必要です。

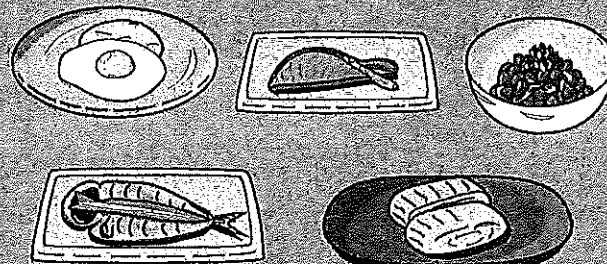


ご飯は、パンや麺などの粉よりも、ゆっくりと消化されるため、腹もちがよいといわれます。

朝食には、栄養的なバランスのほかにも、簡単に作れ、おいしく、後片付けに時間がかからない料理がいいですね。

主菜 肉・魚・卵・豆など

たんぱく質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



忙しい朝は、短時間に調理できる納豆や卵料理を取り入れると、簡単にたんぱく質を摂ることができます。

プラスもう一品

副菜 野菜・芋・海藻など

ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。抵抗力を高め体の調子を整えます。



前日の副菜の再利用や、切干大根やヒジキの炒め煮などを作り置きしておくのもよいでしょう。

果物 新鮮な果物には、体の調子を整えるビタミンや無機質が豊富に含まれています。



汁物・飲み物

水分や、野菜を補うことができます。



野菜や芋・海藻をたっぷり入れた、具だくさんの味噌汁は、忙しい朝に手軽に野菜が摂れる料理です。