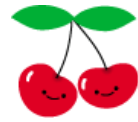




# 給食だより 6月号



平成 23 年 6 月 6 日  
戸塚第一小学校長 石井 卓之  
栄養士 相羽 真秀子

6月4～10日は「歯の衛生週間」です。食べ物をよくかんで食べるには、虫歯がなく、歯が健康であることが大切です。しっかり歯磨きできているかを見直してあげてください。

給食では、「梅じゃこご飯」、「かみごたえきんぴら」を6日に出しました。じゃこでカルシウムを摂るように、きんぴらでかむ力を付けるようにしました。

## ☆よくかんで食事をしましょう☆

### <よくかむことの効果>

#### ○食べ物の消化、吸収をよくする

食べ物をかみ砕く時、唾液に含まれる消化酵素が食べ物と混ざり合って胃に送られるため、消化・吸収しやすくなります。

#### ○虫歯の予防に役立つ

よくかむと唾液が多く出て、口の中で虫歯菌が活動しにくい状態になります。



#### ○肥満を防ぐ

よくかむと、脳の満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。

#### ○脳の働きを活性化させる

よくかむと脳の血流量が良くなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

### <かむための工夫>

料理に使う素材や調理方法を工夫して、かむ回数を増やしましょう。



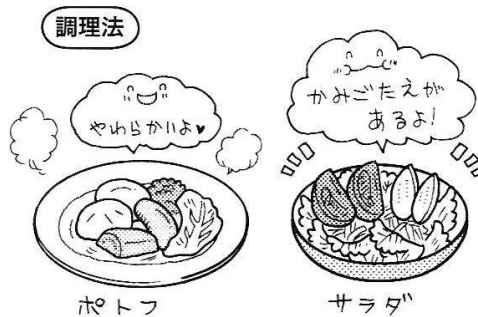
食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海そう、きのこ類、豆類がかみごたえの大きい食べ物です。やわらかい印象のあるパンもフランスパンはかみごたえがあります。また、ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすめです。

裏面へ続く…



**切り方**

みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、かみごたえは小さくなります。逆に食べ物を大きめに切ると、かみごたえが大きくなります。



**調理法**

野菜の場合、加熱する時間が長いほど、やわらかくなります。生の方がかみごたえはありますが、加熱した野菜にくらべて量を多くとれません。生と加熱した野菜の両方をうまく食事に取り入れましょう。

給食ニュースNo.1511 付録 2011年6月8日発行

## ☆ レシピ紹介 ～じゃが丸くん～ ☆



人気のあるじゃが丸くんです。簡単で、おやつにもぴったりですのでぜひ作ってみてください。ウインナーにこの衣を付けて揚げればアメリカンドッグです。

### <材料(3個分)>

じゃがいも...1個(150g くらい)  
 小麦粉...40g  
 ベーキングパウダー...小さじ 1/2  
 塩...少々  
 卵...1/4 個  
 牛乳...大さじ 1  
 白ゴマ...4g  
 水...20g  
 揚げ油...適宜  
 トマトケチャップ...お好みで

### <作り方>

- 1 ジャがいもを洗い、ふかす。
- 2 皮をむいてつぶし、三等分して丸めておく。
- 3 小麦粉から水までを混ぜ、衣にする。
- 4 ジャがいもに衣をつけて揚げる。
- 5 お好みでトマトケチャップをつける。

### (メモ)

丸ごとふかしてしまえば包丁を使わず作れます。  
 お子さんと一緒に作ってみましょう。

### <給食費の納入にご協力をお願いします>

給食費の口座振替は、毎月 17 日(休日の場合は翌営業日)に行います。再振替は 27 日です。