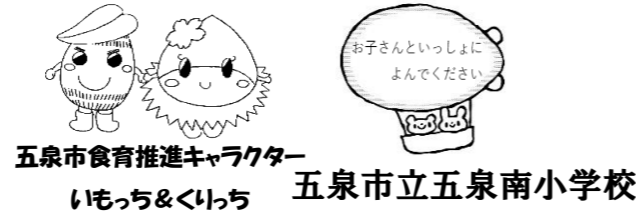


令和4年度

6月 給食だより



子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



6/20(月)~24(金)は、
南っ子パワーアップ週間です！



保護者の生活習慣は、子どもに大きく影響します。朝食を欠食する保護者の子どもは、朝食を欠食する傾向が見られます。また、保護者の帰宅時間が遅いと子どもの就寝時刻が遅くなったり、コミュニケーション時間が少なかったりする傾向にあるようです。家族で早起き・早寝・朝ごはんを実践して元気で健康にすごしましょう。

朝ごはんを食べると



【かみかみサラダ】

材料(約4人分)

- | | |
|---------------------|-----------------|
| ・水煮青大豆 80g ⇒水けをきる | ・チーズ 30g ⇒角切り |
| ・じゃがいも 100g ⇒さいのめ切り | ・アーモンド 10g ⇒細切り |
| ・きゅうり 50g ⇒さいのめ切り | ・マヨネーズ 大さじ2 |
| ・にんじん 25g ⇒さいのめ切り A | ・うすくちしょうゆ 小さじ2 |
| ・ロースハム 30g ⇒角切り | ・こしょう 少々 |

作り方

- ① 水煮青大豆の水気をきっておく。
- ② じゃがいも、にんじんをさいのめに切り、ゆでる。
- ③ きゅうりもさいのめに切る。
- ④ ハムを角切りに切る。
- ⑤ ①から④をあわせチーズ、アーモンドを加え調味料Aで味付けをしてできあがり。

細切りのアーモンドがあると、おいしくいただけます。よくかんで食べましょう！

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください。

給食&朝ごはんレシピを掲載中！
ぜひ下のQRコードをご活用ください☆



よくかんで食べよう ～合言葉は「ひみこのはがいで～」



6月4日は「むし歯予防デー」。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんは、よくかんで食事をしていますか？よくかんで食べることはむし歯を予防するだけでなく、食べ物の消化吸収をよくし、肥満予防や味覚の発達に良い効果が期待できます。

<p>ひ 肥満の予防</p> <p>早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>食べ物本来の味がよく分かるようになります。</p>	<p>こ 言葉の発音</p> <p>あごの発達、歯並びがよくなり正しい発音ができます。</p>	<p>の 脳の発達</p> <p>あごを動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。</p>
<p>は 歯の病気予防</p> <p>子どもに増えている歯周炎などの病気を防ぎます。</p>	<p>が がん予防</p> <p>だ液がよく出て、発がん物質の毒消しをします。</p>	<p>いー 胃腸快調</p> <p>消化液の分泌をよくし、消化吸収を助けます。</p>	<p>ぜ 全力投球</p> <p>歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。</p>



「ひみこのはがいで」とは、かむことの効用を示す食育ワードです。弥生時代の卑弥呼の食事は現代の6倍かむ回数が多かったそうです。昭和初期でも今の2倍かむ食事をしていました。



かみごたえは食べ物で決まる

食べ物は、大きさやかたさ、弾力性などいろいろな違いがあり、それによってかみごたえもかわります。かみごたえのないやわらかいものばかり食べていると、かむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

・かみごたえのないもの・

特徴

- ・やわらかいもの
- ・加工度が高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの

・かみごたえのあるもの・

特徴

- ・かたいもの
- ・繊維質の多いもの
- ・よくかまないといけないもの

