

6月^{がつ} 給食^{きゅうしょく}だよ



新城市学校給食センター
新城市作手学校給食センター

梅雨の季節を迎え、雨の日が多くなってきました。6月は、気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期です。じめじめとした気候の中でも元気いっぱい過ごすことができるように、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、生活リズムを整えましょう。



6月4日～6月10日は、歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をするうえでとても大切なことです。歯と口の健康週間をきっかけに、「よくかんで食べること」を意識してみましょう。

～よくかむことの効果～



よくかんで食べていますか？

<p>食べすぎを防ぐ</p> <p>よくかんで食べることで満足感を得られて、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>脳の働きを活発にする</p> <p>あごの筋肉を動かすことで脳への刺激が増え、脳の働きが活発になります。</p> 
<p>食べ物の消化を助ける</p> <p>よくかむとだ液が出て、食べ物の飲み込みや消化・吸収を助けます。</p> 	<p>むし歯を予防する</p> <p>よくかむことで出されただ液が、口の中をきれいにしてくれます。</p> 

かみかみ食材

かみかみ献立の紹介

- 6月 4日 (木) メヒカリのフライ (メヒカリ)
- 6月 5日 (金) たこと大豆のごまがらめ (たこ)
- 6月 8日 (月) まぐろのりんご酢じょうゆあえ (まぐろ、小魚)
- 6月 9日 (火) 筑前煮 (ごぼう、こんにゃく)
- 6月 10日 (水) かみかみあえ (切干し大根、たくあん (大根漬))

かみごたえのある食材を取り入れ、かむ回数が自然と増えるように工夫しました。
一口で何回かんでいるか数えてみましょう！

子どもたちに人気の給食レシピを紹介します！

新城市の特産物「しんしろ茶」を使った
ちくわのしんしろ茶天ぷら



材料(ちくわ4本分)

- ・ちくわ … 4本
- ・揚げ油 … 適量
- ・薄力粉 … 大さじ3
- ・食塩 … 少々
- ・しんしろ茶(粉茶) … 2.0g
- ・冷水 … 大さじ3

作り方

- ① ちくわをたて半分に切る。
- ② 薄力粉・食塩・しんしろ茶(粉茶)を混ぜ、冷水を加えて衣を作る。
- ③ ちくわに衣をつけて、170℃から180℃の油で揚げる。衣がカラッと揚がったら完成。