

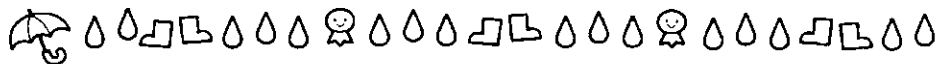
# 栄養だより

2018年(平成30年)

6月号

貝塚市学校給食会

梅雨の時期になり、じめじめと暑くなってきました。この時期は、細菌が活動しやすい気候になるので、食中毒が起こりやすくなります。予防のためにも、食事前には手洗いをしましょう。



## 歯と口の健康週間

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。丈夫な歯で、しっかりとかむことは健康な生活を送るためにとても大切です。自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけましょう。

### ～よくかんで食べよう！～

よくかんで食べると、体にとって良いことがたくさんあります。しっかりかんで食べるようにしましょう。

#### 消化を助ける

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液(消化を助ける成分が含まれている)とよく混ざって胃に送られます。

#### 肥満を予防する

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて「お腹がいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

#### 脳の動きを活性化

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の動きが活発になります。そのため、集中力や記憶力が高まります。

#### むし歯の予防をする

よくかむことでだ液がたくさん出て、食べかすをとるなど、口の中を掃除して、きれいにしてくれます。

## ～むし歯を防ぐ食生活をしよう～

お菓子やジュースを  
だらだら食べ続けない

よくかんで食べる

食事の後は歯みがきをする



## 8020運動



8020(はちまるにいます)運動とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べものをおいしく食べることができるといわれています。

やわらかい物ばかりを食べていると、かむ力が弱くなっていくのでしっかりとかんで食べることを意識しましょう。

### 〈かみごたえのある食べ物〉

ごぼうやれんこんなどの

根菜類、海藻類、きのこなど

## カルシウムをしっかり

## 摂りましょう



カルシウムは骨や歯をつくるために必要な栄養素です。成長期は骨や体も大きくなっていくときなので、カルシウムをたくさん摂ることが大切です。給食では毎日牛乳が出ます。残さずしっかり飲みましょう。

骨を作るためには、カルシウムを摂るだけでなく、日に当たる、ビタミンDを含んでいる食べ物を食べる、適度な運動をすることで骨が強くなります。

### 〈カルシウムが多い食べ物〉

牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、

野菜類、海藻類など

## 6月は食育月間です

毎年6月は『食育月間』、毎月19日は『食育の日』です。食は、生きる上で重要なものです。食に関する知識や、自分で判断し選択する力をつけることが大切です。自分たちの食生活を振り返ってみましょう。

# 今月の献立より

## ◇八宝菜【7日（木）】

### <1人分の材料>

豚肉	10g
いか	15g
酒	0.5g
たけのこ水煮	10g
白菜	50g
たまねぎ	50g
にんじん	10g
もやし	10g
干しいたけ	1g
土生姜	1g
油	0.5g
塩	0.3g
こしょう	0.02g
(A) 鶏ガラスープ	5g
(A) 中華スープ	0.5g
(A) 水	10g
淡口醤油	4g
ごま油	0.5g
片栗粉	1.5g

### <作り方>

- ① たまねぎは薄切り、たけのこは短冊切り、にんじんはいちょう切り、白菜はざく切り、土生姜はみじん切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけは水に戻す。
- ③ 油を熱し、土生姜・豚肉・いかを炒めて、塩・こしょうをする。
- ④ にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・白菜・もやしの順に加えてさらに炒める。
- ⑤ (A) を入れ、醤油で味を調える。
- ⑥ 水溶性片栗粉でとろみをつけ、ごま油を入れて仕上げる。



6月のスプーンの日は、

6日（水）、15日（金）、20日（水）です。

《忘れずにおはしとスプーンを持ってきましょう!》



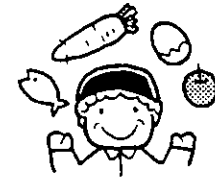
## ◇ミートマカロニ【18日（月）】

### <1人分の材料>

豚ひき肉	10g
マカロニ	12g
ゆで塩	0.48g
たまねぎ	20g
にんじん	7g
にんにく	0.2g
(A) ケチャップ	3g
(A) 砂糖	0.3g
(A) 赤ワイン	0.2g
(A) 濃口醤油	0.5g
(A) ソース	2g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
油	0.3g

### <作り方>

- ① たまねぎ・にんじん・にんにくはみじん切りにする。
- ② たっぷりの熱湯に塩を入れ、マカロニをゆでる。
- ③ 油を熱し、にんにく・ひき肉・にんじん・たまねぎを炒め、塩・こしょうをする。
- ④ (A) を加えて煮、②を入れ、混ぜ合わせて仕上げる。



※材料は、給食1人分の可食量(皮や種などを除いた分量)です。作り方は大量調理の作り方になっています。ご家庭で作られる時は、下の表を参考にしてください。

計量カップ・スプーンによる食品の重量表(g)

食品名	計量器	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)	
水	酢	酒	5	15	200
醤油	みりん	みそ	6	18	230
砂糖	(上白糖)		3	9	130
食塩			6	18	240
小麦粉			3	9	110
片栗粉			3	9	130
トマトケチャップ			5	15	230
ウスターソース			6	18	240
油			4	12	180