

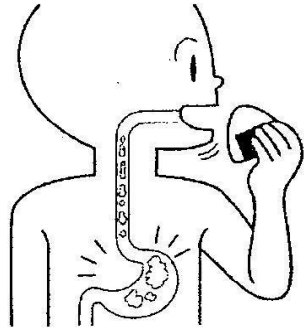
えいようだより

2012年 6月号
(平成24年)

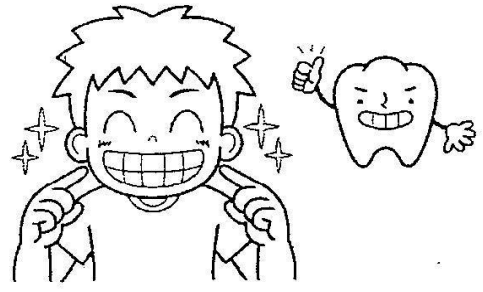
貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

よくかんで食べよう！！

6月4日は虫歯予防デーです。かむことは歯の健康に大きく関わっています。みなさんは1回の食事でどのくらいかんでいますか？よくかむとどんないいことがあるのでしょうか？

① 

食べ物の消化・吸収がよくなります。

② 

だえきがたくさん出て、虫歯を防ぎます。

③ 

脳にしげきが伝わり、頭の働きがよくなります。

④ 

脳に「おなかがいっぱい」という信号が伝わり、食べ過ぎを防ぎます。

いそいで食べて、かむ回数が少なくなっている人はいませんか？
ひとくち30回を目安によくかんで食べるようにしましょう。

よくかんで食べるには…

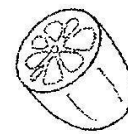
は歯ごたえのある食事をしましょう
かたさが増すほどかむ回数も多くなります。



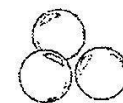
かみごたえのある食品



めざし



れんこん



まめ豆



にんじん



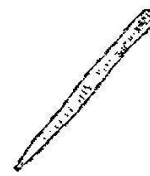
たけのこ



するめ



セロリ



ごぼう



アーモンド

虫歯の治療をしましょう

虫歯があるとかたいものがかめません。
ついやわらかいものを食べてしまいます。



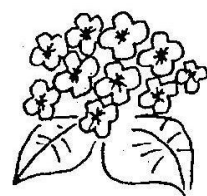
食事にゆとりをもちましょう

ゆっくりよくかんで食べましょう。
テレビを見ながら食べるとかむ回数が少なくなります。



今月の献立より

◆肉みそスパゲッティ【11日(月)】



〈1人分の材料〉

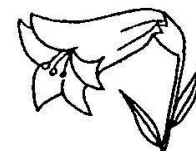
スパゲッティ	30g
塩	少々
きゅうり	15g
塩	少々
ホールコーン	10g
豚ひき肉	25g
玉ねぎ	20g
にんじん	5g
土しょうが	0.5g
にんにく	0.1g
油	0.5g
豆板醤	0.2g
酒	1.3g
赤だしみそ	5g
砂糖	0.7g
濃口醤油	1.5g
水	15cc

〈作り方〉

- ① きゅうりは輪切りにし、塩もみをして、洗って水気を切る。玉ねぎ、にんじん、土しょうが、にんにくはみじん切りにする。
- ② スパゲッティはたっぷりの湯に塩を入れてゆでる。
- ③ 油を熱し、土しょうが、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、豆板醤と酒を入れる。
- ④ 調味料と水を加え、煮つめてからスパゲッティを加える。
- ⑤ 別の鍋に油を熱し、きゅうりとコーンを炒める。
- ⑥ ④を盛りつけた上に⑤をかける。



◆鶏肉のマリネ【20日(水)】



〈1人分の材料〉

鶏もも肉	60g
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	6g
揚げ油	適量
玉ねぎ	9g
にんじん	2g
ピーマン	1g
酢	4g
淡口しょうゆ	3g
砂糖	3g

〈作り方〉

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをし、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② にんじん・ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 調味料をひと煮立ちさせ、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを入れてさっと煮、揚げた鶏肉を入れてからめる。

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)	大きじ (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

※材料は、学校給食(大量調理)で、1人分のもので、作り方も給食の作り方になっています。ご家庭で作られるときは、調味料や水などは加減してください。計量カップ・スプーンを使われるときは、右の表を参考にしてください。

