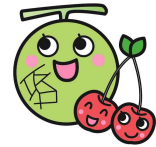


きゅうしょくだより

令和2年度桑折町学校給食センター（6月発行）



5月20日から給食が再開しました。幼稚園、小学校、中学校の給食時間の様子をうかがうとグループにならないで前を向いて食べたり、配膳の時に間隔を開けて受け取ったり、会話を控えたり、グループになっても仕切り板を使って食べたりとさまざまなコロナウイルス感染対策を講じながらの給食の時間のようです。給食では、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維のしっかりとれる献立の工夫をして、皆さんの健康を支えていきたいと思ひます。

6月4日～10日「**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。普段の食事では、かむことをあまり意識していないのかもしれませんが、しっかりかむことは体によい効果がたくさんあります。この機会に見直してみましょう。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、虫歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



6月の給食紹介コーナー



6月4日（木）

よく噛んでたべる 食材をとり入れたメニュー

- ・もち玄米ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のねぎソースかけ
- ・カミカミサラダ
- ・白菜の味噌汁



カミカミサラダのレシピ

(材料1人分)

きゅうり	15 g
もやし	20 g
人参	10 g
するめ (千切り)	3 g
酒	0.5 g
醤油	0.7 g
酢	0.6 g
和風ドレッシング	3 g
白ごま (粒)	1 g

カミカミサラダの作り方

- ① きゅうりは薄い輪切りにしておきます。
- ② もやしは茹でて冷ましておきます
- ③ 人参は千切りにして軽く茹でて冷ましておきます。
- ④ 酒としょうゆを煮立てたものにするめをつけておきます。
- ⑤ ①～④を酢・和風ドレッシングで和えます。最後にごまをいれて混ぜます。

噛めば噛むほど
うまみがあふれ出て
くるスルメイカ。
おつまみにもぴったりの
一品です。



玄米



白米



玄米は、白米よりもビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んでいます。給食では、初めてもち玄米を使用するので、白米100gに対して玄米を5gの割合で炊いてみました。玄米をいれることによって噛みごたえも増えます。また、白米よりもビタミンB1が多く含まれているので炭水化物であるごはんをよく燃やして効率よくエネルギーに変えてくれます。

現代は、ハンバーグやスパゲッティ、コーンスープなどの柔らかい食べ物が多くなり「よく噛んで食べる」ことを忘れがちです。よく噛んで食べることを心がけましょう。

