



よくかむことの効果

よくかむと脳の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の動きで、むし歯を予防します。

だ液の働き

食べかすを落とす
消化を助ける
味を感じる

よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体にいい働きがたくさんあるよ！

菌の増殖を抑える
菌の表面を修復する

六月四日〜10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることや歯によい食べ物を意識して、歯と口の健康を守りましょう。家族で健康な歯について話題にしてみてくださいね。

よくかんで食べよう

給食には、栄養のバランスだけでなく、食べ物のはたらきや地場産物、旬、食文化などを伝える役割もあります。



ご家庭でも給食のことを話したり、家族団らんの食事の時間を意識したりしながら、食育月間をたのしんでください。



毎月一九日は「食育の日」、六月は「食育月間」です。食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基盤となるものです。さまざまな経験を通して「食」に関する知識を習得し、自分で選択する力を身に付け、生涯にわたって健全な食生活を実践することが大切です。

六月は食育月間

宇土 ぱくぱく通信

給食センター
作成者：松尾

Q. かむ力をつけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



6月の給食メニュー

<材料> 4人分

- ツナ 30g (1/2缶)
- 切干大根 15g
- きゅうり 100g (中1本)
- にんじん 30g (中 1/3本)
- ホールコーン缶 50g (1/2缶)
- カシューナッツ 30g
- マヨネーズ 45g
- うすくちしょうゆ 4g
- 三温糖 4g
- 穀物酢 4g
- 塩 少々
- ※大…大さじ、小…小さじ

Let's Cook!

給食レシピ

切干大根とナッツのマヨ和え

<作り方>

- きゅうりは3mm程度の輪切りにして、塩もみ(分量外)して、しばっておく。にんじんは千切りにして、さっとゆでて、ざるに広げて冷ます。
- 切干大根は水で戻して、歯ごたえが残る程度にゆでて冷まし、しばっておく。
- カシューナッツは、好みの大きさに砕いておく。ツナとコーンは、汁を切っておく。
- 調味料を合わせ、食べる直前に和える。

給食に「宇土産とうもろこし」が登場!



今年度は、前日に斎藤農園で走潟小2・3年生が約650本のとうもろこし(ドルチェドリーム)を収穫し、宇土小2年生が皮をむいてくれたものを給食センターで調理し、提供しました。子どもたちが地場産物について知り、食料の生産や流通に関わる方々に感謝や地域を大切にしたい気持ちを育むことを目的に行いました。



↑とうもろこしについて説明する斎藤さん



↑走潟小2・3年生が収穫体験



↑宇土小2年生が皮むき体験



↑大きな釜で塩ゆでする様子



↑「もっと食べたかった!」との声も上がりました



↑走潟小3年生と斎藤さんが会食する様子

