

令和6年度 6月

# 食育だより

綾中学校 給食室

6月は、梅雨時期に入り、毎日じめじめとした日が続きます。体調もくずしやすくなりますので、規則正しい生活を心がけ、毎日を元気に過ごしましょう。今月は歯と口の健康週間と、残食調査が実施されます。二つのことについて考えながら、食生活を見直してみましょう！

6月10日～14日は「残食調査期間」です

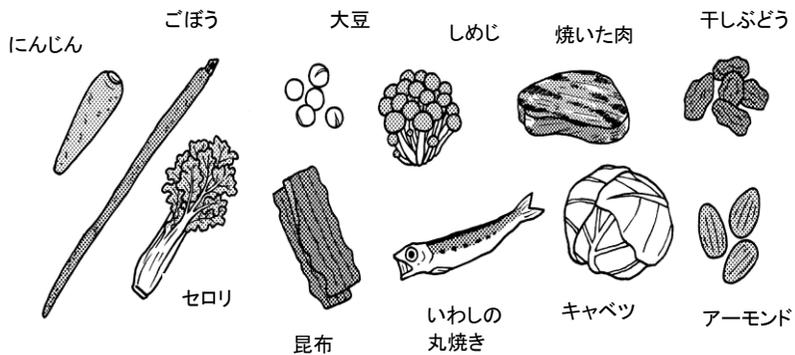
【SDG s】 この活動は、綾中学校では早くから取り組んでいます。10日から、残食調査が実施されますが、この機会に家庭や給食での残食や食材の廃棄について考えてみましょう。生産者の方、販売店や配達の方、多くの方の力を借りて、新鮮な食材で学校の給食は提供されています。このように、いろんな方の力を借りて給食が成り立っているということをしっかりと考えて、感謝の気持ちも忘れないようにしましょう。



## 噛みごたえのあるものを食べよう！



よく噛むことで唾液がたくさん出ます。そして、よく噛んで小さく噛み砕くことにより、消化吸収されやすくなります。また、だ液には口の中に残っている食べかすを落としたり、酸性になった口の中をもとの状態に戻したりする、むし歯予防の働きや口の中の粘膜を保護する働きなどがあります。



## よく噛むとなぜいいの？

頭の働きをよくします



噛むと脳を刺激します

食べすぎによる肥満を防ぎます



消化を助けます



食べ物が細かくなっていると、胃に負担がかりません

味がよく分かります



歯並びをよくし、むし歯を防ぎます



## レシピ紹介 「千切り大根の卵とじ」



- <材料> 4人分
- 千切大根... 24g
  - にんじん... 40g(1/4本)
  - 干し椎茸... 中葉2枚
  - 天ぷら... 1枚
  - にら... 12g
  - ちりめん... 20g
  - 卵 2個、
  - サラダ油... 小さじ1
  - 砂糖... 小さじ2
  - 淡口しょうゆ... 小さじ1.5
  - みりん... 小さじ1
  - 水50cc

<作り方>

千切大根、干し椎茸は水につけてもどし、しぼって食べやすい大きさに切っておく。

にんじん・天ぷらも短冊切りにし、にらは小口切りにしておく。

鍋にサラダ油を熱し、ちりめんを炒め、千切大根、にんじん、干し椎茸、天ぷらを入れ炒めて

水を入れ調味する。野菜が煮えたらにらを入れ、とき卵でとじる

(調味料はめやすです。)

