

# 給食まんてん便り



19日は「食育の日」

令和5年11月

掛川市立●●学校給食センター

掛川市教育委員会 こども給食課 電話 25-6777 E-Mail: saka-kyu@citykakegawashizuoka.jp

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口の健康が重要です。丈夫な歯と健康な口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



11月8日は、「いい歯の日」だよ。僕の誕生日で、「いい葉の日」でもあるよ！ぜひお茶を飲んでね。

©掛川市



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<h3>むし歯予防</h3> <p>だ液が口の中を掃除して虫歯を防ぎます。</p>	<h3>肥満予防</h3> <p>満腹中枢を刺激して、肥満を防ぎます。</p>	<h3>あごの発育</h3> <p>あごがよく動き、あごの発育につながります。</p>	<h3>味覚の発達</h3> <p>味わうことで、味がよくわかるようになります。</p>	<h3>栄養の吸収</h3> <p>だ液の働きで栄養の消化・吸収がよくなります。</p>
---	---	---	--	--



かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★カルシウムが多くとれる食べ物を取り入れる



★食べた後はしっかり歯をみがく



## まんてんくんのかみかみレシピ

★切り干し大根のごま和え★



切り干し大根はカルシウムもたっぷり！

<材料 4人分>

- ・切り干し大根 15g
- ◆しょうゆ 小さじ1
- ◆みりん 小さじ1
- ・ほうれん草 3株
- ・もやし 1/2袋
- ★しょうゆ 大さじ1
- ★砂糖 大さじ1
- ★ごま油 小さじ1
- ・いりごま 小さじ2

<作り方>

- ① 切り干し大根は水につけて戻し、手で絞って水気を切っておく。
- ② ほうれん草はザク切りにする。
- ③ 鍋に◆の調味料と①、切り干し大根がかぶるくらいの水を入れ、水気がなくなるまで煮る。粗熱を取ってから、冷蔵庫に入れておく。
- ④ 鍋に湯を沸かし、もやし、ほうれん草をゆでて流水で冷やしてザルにあげる。
- ⑤ ★の調味料を合わせる。
- ⑥ ③、④、⑤といりごまを和える。

## ☆今月のリクエスト献立☆

東山口小学校のみなさんが考えてくれました。〇〇センターでは、〇日の給食で実施します。

## ☆郷土料理 これとこだ？☆



九州にあり、とり天や鶏飯など、鶏料理が有名です。〇日の給食に登場します。

答えは献立表を見てね