

もぐもぐランド

犬山市立犬山北小学校

食育だより 令和5年6月



こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

よくかんで食べよう

6/4~6/10



6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

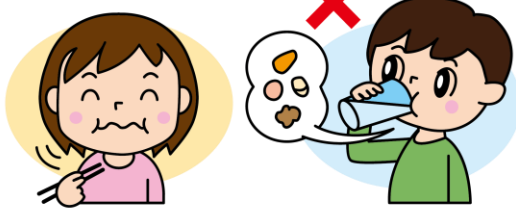
ゆっくりよくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

むし歯を予防する 	肥満を予防する 	あごの発育を助ける 	味覚の発達をうながす 	栄養の吸収がよくなる
---------------------	--------------------	----------------------	-----------------------	-----------------------

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
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★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
- ★食べた後はしっかり歯をみがく
- ★カルシウムを意識してとる
カルシウムが多くとれる食べ物



歯と口の健康週間で給食に登場する歯によい食材を紹介します♪

5日(月)

- ・たこ
- ・とりにく
- ・ごぼう
- ・えだまめ
- ・とうふ

6日(火)

- ・げんまいごはん
- ・かんでん

7日(水)

- ・ミックスビーンズ

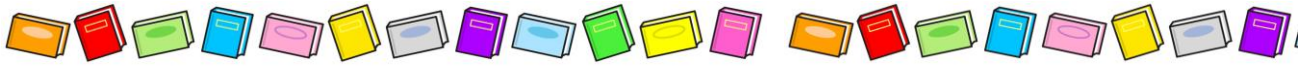
8日(木)

- ・とりにく
- ・ごぼう
- ・とうふ

9日(金)

- ・くきわかめ
- ・切り干しだいこん

どの料理に入っているか探しながら、食べてみましょう



今月の食育の日献立

3年理科「植物の育ち方」より

わたしたちがふだん食べている野菜は、植物のどの部分なのか、知っていますか？ 実や葉のように見えるものでも、ちがう部分であることがよくあります。



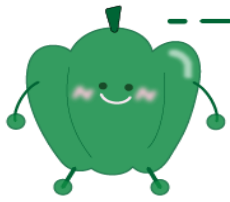
野菜は主に実を食べる野菜、葉を食べる野菜、くきを食べる野菜、地下のくきや根を食べる野菜の5つのグループに分けられます。

きのう食べた野菜を思い出してみましょう。いくつありましたか。

その野菜が、植物としてのどの部分だったのか、調べてみましょう。

きゅうしょくおすすめレシピ

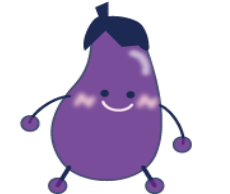
キムたくチャーハン



材料 (4人分)



- ごはん・・・茶碗4杯
- 豚肉・・・50g
- キムチ・・・55g
- たくわん(細切り)・・・25g
- にんじん・・・1/3本
- たまねぎ・・・1/4個
- 干し椎茸・・・2g
- 油・・・適量
- しょうゆ・・・大1/2
- 中華スープのもと・・・小1/2
- しおこしょう・・・適量
- ごま油・・・お好み



つくりかた

- 干し椎茸は、水で戻しておく
- 熱したフライパンに油をひいて、豚肉を炒める
- 豚肉の色が変わったら、野菜と椎茸、戻し汁を入れて炒める
- しょうゆ、中華スープのもとで味付けをする
- キムチとたくわんを入れて炒める
- ごま油をお好みで加え、塩こしょうで味を調える
- 具材をごはんにまぜる 完成!

