6月 給食だより

令和５年度　６月
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】
・よく噛んで食べよう！
・上手に手洗いをしよう！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

きれいに手を洗おう!!

石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかり洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します！

よくかんで食べていますか？

食べる時によくかむと、体によいことがたくさんあります。よくかむことで、だ液がたくさん出て、食べ物をしっかり味わうことができ、消化・吸収がよくなります。そして、だ液が酸性に傾いた口の中を中性に戻してむし歯予防にもなります。ほかにも、脳にある満腹中枢が刺激されて食べすぎ予防になる、脳の働きが活発になるともいわれています。かむことの大切さを知って毎日の食事に生かしましょう。

©少年写真新聞社2019

かんでよい効果

消化・吸収を助ける

むし歯予防

満腹になりやすい

脳の働きを活発に

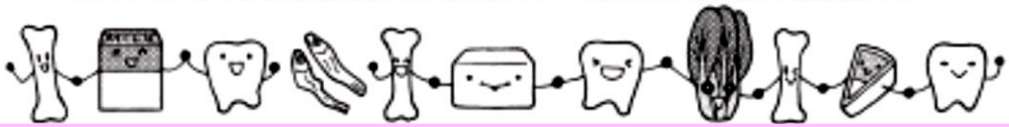
©少年写真新聞社2019

魔法の水って？

©少年写真新聞社2019

骨や歯を健康に！ カルシウムパワー

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨はカルシウムの貯蔵庫といわれるほど多く含まれていて、カルシウムが不足すると、骨から血液中に流れ出てしまいます。ですから、しっかりとカルシウムを補給する必要があります。カルシウムが多く含まれている食べ物は、牛乳やチーズなどの乳製品、ししゃもやちりめんじゃこのような小魚、豆腐や納豆、こまつなやチンゲンサイなどの野菜です。食事からしっかりとるようにしましょう。



給食レシピ紹介

＊毎月給食だよりにて、学校給食のレシピを紹介します。ご家庭でも是非作ってみて下さい。

【今月のレシピ】

～きんぴられんこん～

しっかり噛んで窒息予防!!

材料（4人分）
れんこん（スライス）‥120g
にんじん（千切り）‥‥80g
切こんにゃく‥‥‥‥100g
たけのこ（千切り）‥‥40g
豚肉（短冊切り）‥‥‥40g
油‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1弱
かつおだし‥‥‥‥‥‥60cc程度
しょうゆ‥‥‥‥‥‥小さじ1
本みりん‥‥‥‥‥‥小さじ1弱
さとう‥‥‥‥‥‥‥小さじ1/2弱
塩‥‥‥‥‥‥‥‥少々
七味唐辛子‥‥‥‥‥お好み

作り方

①鍋に油をしいて熱する。

②豚肉を入れて、軽く炒める。

③豚肉の色が変わったら、にんじん、れんこん、たけのこ、切こんにゃくを入れて、炒める。

④油が回ったら、かつおだしをいれて炒め煮をする。

⑤具材に熱が通ったら、調味料で味を調えて水分を飛ばして出来上がり♪

煮込む時間を短めにするとかみ応えアップで満足感アップ！