6月　給食だより

昭和村学校給食センター
TEL：24-6210

これから梅雨にはいります。気温と湿度が高くなり、じめじめとした日が増えてきます。天候不順や気圧の変化で体調を崩しやすくなります。１日３食。バランスのよい食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。また食中毒の出やすい季節にもなりますので、身近な衛生にも気をつけましょう。

6月の目標

「よくかんで食べよう」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べるコツ

★どんな味がするか意識しながら食べる

★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする

★かみごたえのある食べ物を取り入れる

★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる

満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

だ液がたくさん出て、むし歯を予防する

消化を助け、栄養の吸収が高まる

あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる

脳が活性化し、精神を安定させる

おうちでできるひと工夫

【食材を大きく切る】・・・カレーやマーボー豆腐などとろみのあるものは、あまりかかまずに飲みこんでしまいがちです。具材を大きく切り、かみ応えのあるように野菜を切ります。

給食センターでは、カレーの日に、ごはんに麦や玄米を入れて少しでも多くかむようにしています。

【かみ応えのある食材を少し入れる】・・・サラダにカリカリに焼いたしらすを入れたり、ごまをトッピングすることで、よくかむようになるだけでなく、風味が出ておいしく仕上がります。

おうちでつくってみよう！

かみかみマーボー豆腐

材料【4 人分】

- 豚ひき肉　48ｇ
- 油　1.5ｇ
- **おろししょうが**　2ｇ
- **おろしにんにく**　2ｇ
- 豆板醤　1ｇ
- ねぎ(みじん切り)　60ｇ
- 大豆たんぱく　20ｇ
- ごぼう(ささがき)　32ｇ
- にんじん(みじん切り)　32ｇ
- たけのこ(千切り)　20ｇ
- 干しシイタケ　2.4ｇ
- 乾燥きくらげ(千切り)　2.8ｇ
- **さとう**　4ｇ
- **しょうゆ**　1.2ｇ
- **みそ**　10ｇ
- **オイスターソース**　6ｇ
- **鶏ガラだし**　3ｇ
- **酒**　8ｇ
- 木綿豆腐(1.5 角)　200ｇ
- 片栗粉　12ｇ
- ごま油　1.2ｇ
- にら(2～3㎝)　20ｇ

★下準備

① **太字の調味料**はそれぞれまぜておく。
② 野菜や豆腐は(　)の切り方にきっておく。
③ 大豆たんぱく・しいたけ・きくらげは水で戻す。
(大豆たんぱくは３～４倍に増えるので、家庭にない場合は豚ひき肉を増やしてください)

作り方

① 鍋に油を入れ、Ａとねぎをいれて火をつける。
② ①に豚肉を入れて色が変わったら、大豆たんぱく、ごぼう、にんじん、たけのこを入れて少ししんなりするまで炒める。
③ しいたけ、きくらげをもどし汁(約 80 ㎖)と一緒に入れる。
④ Ｂの調味料を入れ、味をととのえる。
⑤ 豆腐を入れてひと煮立ちしたら、片栗粉を水で溶いて入れる。
⑥ ごま油とにらを入れて出来上がり。