

# 給食たより

令和元年6月 第二大山崎小学校

## よくかんで食べよう!

6月の第1週に、かみごたえのある献立、カルシウムを多く含む献立を作ります。歯や骨の健康のために、よくかんで食べることで、カルシウムをとることをこころがけましょう。



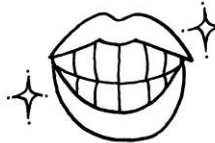
## かむことの効果

### ◇肥満予防



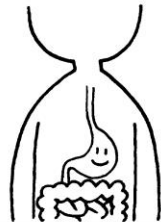
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### ◇むし歯を防ぐ



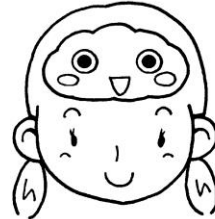
かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

### ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

### ◇脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

## カルシウムが多い食品大集合!



牛乳



チーズ



ヨーグルト



もめん豆腐



さくらえび



こまつな



ししゃも



びじき



## かみかみ献立紹介



### 3日 小松菜豚みそどんぶり

カルシウムを多く含む小松菜を、子どもたちが大好きな丼にしました。

### 4日 抹茶プリン

牛乳とスキムミルクを使った冷たいデザートです。

### 5日 大豆とじゃこの揚げ煮

大豆、じゃこ、昆布を揚げて、甘辛いタレにからめます。カルシウムいっぱいのかみかみメニューです。

### 6日 たこめし

しっかり出汁をきかせた炊き込みご飯です。タコを食感を楽しんで下さい。

### 7日 干物のからあげ

頭つきのアジの干物をから揚げにします。カリカリに揚げるので丸ごと食べられます。かみかみメニューの締めくくりです。



## 小松菜豚みそどんぶり <4人分>

米	2合
豚ミンチ	140g
ごま油	小さじ1
小松菜	120g 3cmに切る
もやし	200g
にんじん	40g 千切り
ごま	4g
片栗粉	2g

### 合わせ調味料

赤みそ	大さじ2と1/2
みりん	大さじ2
酒	大さじ2
オイスターソース	大さじ1
砂糖	大さじ1

- ①フライパンにごま油を熱し、豚ミンチを炒める。
- ②小松菜、もやし、にんじんを順に炒める。
- ③合わせ調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- ④ごまをふって仕上げる。



## 新こんだて紹介!

6月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米 京都  
キヌヒカリ

牛乳 京都

牛肉 北海道 他  
豚肉 愛知 他  
鶏肉 京都  
卵 日本

キャベツ 京都 他  
にんじん 熊本 他  
玉ねぎ 兵庫 他  
ピーマン 高知 他  
ほうれん草 京都・滋賀  
ねぎ 京都・滋賀  
ごぼう 青森 他  
ニラ 高知  
さやいんげん 鹿児島 他

大豆 北海道  
甘納豆 京都  
上新粉 国産

あじ開き 京都  
サワラ 京都  
サバ 京都  
タコ 大分 他  
ししゃも アイスランド