

食育&給食だより

(お家の人と一緒に読んでね)

6月 よくかんで食べよう!



歯と口は健康への入り口です。歯は一生使い続けるもので、大切な働きをしています。いつまでも自分の歯で食べ続けられるよう、歯を丈夫にする食生活を心掛けましょう。



よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



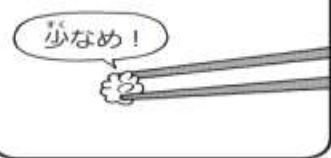
一口ごとに はしを置く

一口食べた後、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



カミカミサラダ(6月4日の給食より)

●材料(小学生4人分)

さきいか 20g……2cmに刻む

酢 小さじ3 砂糖 小さじ1

キャベツ 40g……千切り

しょう油 小さじ3

にんじん・大根各 20g……千切り

ごま油 小さじ1

きゅうり 20g……千切り

ごま 適量

●作り方

1. 野菜をゆで、冷目で冷やす。余分な水分は絞っておく。
2. 冷やした野菜とさきいか、調味料とごまを合わせて味を整える。

給食で人気のサラダです。
さきいかを入れるのがポイント!
よくかむと、おいしさも
アップします。

カミ カミ



カミ カミ