

# 食育&給食だより



(お家の人と一緒に読んでね)

## 6月給食目標 よくかんで食べよう

食事をおいしく食べて、健康な体を作るには、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付けましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



### 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



★かみ応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磨く



★カルシウムを意識してとる



## ガパオライス(5月7日の給食)

### ●材料 (4人分)

豚ひき肉……150g たまねぎ…150g

ピーマン……60g パプリカ……60g

水煮大豆(みじん)……60g

★ オイスターソース……大さじ1  
砂糖……小さじ2 しょうゆ 大さじ1

ごま油……小さじ2

乾燥バジル……適量

水溶き片栗粉……適量

人気メニューのガパオライス。タイの家庭料理です。簡単ですので、ご家庭でも作ってみてください。



### ●作り方

1. フライパンに油をしき、ひき肉、たまねぎ、大豆の順に炒める。
2. たまねぎに火が通ったら、ピーマンを加え軽く炒める。
3. ★印を入れ、調味する。
4. 水溶き片栗粉でとろみを付け、最後にバジルをお好みで入れる。
5. 皿に御飯を盛り、4をかけて、できあがり。