給食だより

令和７年　６月
みくまの支援学校

梅雨の時期がやってきました。気温や湿度が上がり食中毒が発生しやすくなります。菌やウイルスは見た目やにおいだけでは分からないものもあります。ご家庭で食材の保管や残り物を利用する時は気を付けてください。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

６月４日～１０日は歯と口の中の健康を見直す１週間です。健康で丈夫な歯をつくるために、しっかりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。一口食べたら、３０回程度噛むことを目安にすると良いそうです。この１週間の献立には噛みごたえのあるきのこ類、こんにゃく、乾物、さきいかなどを取り入れています。よく噛むように呼びかけたいと思います。

よくかんで食べましょう！～かむことの４つの効果～

消化を助ける

よくかむと、食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざります。（だ液には消化を助ける成分が含まれています）

肥満を予防する

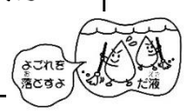
よくかむと、脳にある満腹中枢が刺激され満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぐことができます。

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで、脳の血流がよくなり脳の働きが活発になります。

虫歯を予防する

だ液には、口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



6月は食育月間です

食育とは、様々な経験を通じて健全な食生活を実践できる力を育むことです。食育は身近なところにあり、意識しなくても食育につながっていることが多くあります。食育と意気込まなくても日常の中で食を大切にしてもらいたいと思います。

家庭での身近な食育・・・

- 子どもと食材の買い出しに行く
- 子どもと一緒に料理を作る
- 食事の用意や片付けの手伝いをしてもらう
- 1日３食規則正しく食べる　　など・・

～レシピ紹介～

☆キムチチャーハン☆

材料名	1人分分量
ごはん	１８０ｇ
豚肉	４０ｇ
玉ねぎ	４０ｇ
にんじん	１０ｇ
たけのこ水煮	２０ｇ
青ねぎ	５ｇ
白菜キムチ	２５ｇ
にんにく	０．３ｇ
サラダ油	適量
A 濃口醤油	５ｇ
A 砂糖	２ｇ
A 料理酒	１ｇ
A 塩こしょう	少々
ごま油	適量

小学部の児童が「これすっごくおいしそう！」と言って、たくさんおかわりをしてくれたメニューです！

＜作り方＞

① にんにくはみじん切り、豚肉・白菜キムチは細かく、玉ねぎ・にんじん・たけのこは粗いみじん切り、青ねぎは小口切りにする
② フライパンに油を敷き、にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・白菜キムチの順に材料を入れ、全体に火が通ったらAの調味料を加え、ご飯を加えて炒める
③ 仕上げにごま油を加え、均一になるように混ざったら完成