

6月

# 給食だより

宮城県立石巻支援学校  
給食室  
令和元年5月31日

## よくかんで、食べましょう

6月4日から「歯と口の健康週間」が始まります。みなさんは一口をどのくらい、かんで食べていますか？よくかんで食べると、体にいいことがたくさんあります。よくかんで食べることを心がけましょう。

### かむことのよい効果

#### ひまんよぼう



よくかんで、食べると適量で脳に「おなかいっぱい」という信号が伝わり、満腹感を得ることができます。

#### むしばをふせぐ



かむことで、だ液がたくさん出ます。だ液の働きによって、むし菌が動きづらくなり、むし歯を防ぐことができます。

#### いちじょうのはたらきをよくする



よくかむと、食べ物小さくなり、胃や腸での消化吸収がよくなります。

#### のうのはたらきをよくする



しっかりかむと、顔のこめかみ付近がよく動き、脳への血流が良くなります。そのため、脳の働きが活発になります。

### よくかむ習慣をつけるには？

よくかまない食べ方  
やめよう！



かみごたえのある食品を取り入れる



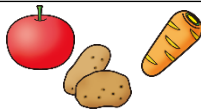
根菜類・小魚・海そう・ナッツ・きのこなどがおすすめ！

素材の切り方を大きめに



大きく切ることでかむ回数がふえます。

皮つきのまま使う



皮つきだとかみごたえがアップします！

飲み物で流し込みながら食べる「流し食べ」や、数回しかかまないで飲み込む「早食い」をしてしまうことはありませんか？体に負担がかかるだけではなく、食事のおいしさも感じにくくなってしまいます。

### 6月の学校給食で使用する食材の主な産地

| 品目      | 産地        |
|---------|-----------|
| ・アスパラガス | (山形県、福島県) |
| ・キャベツ   | (石巻市)     |
| ・きゅうり   | (石巻市)     |
| ・ほうれんそう | (宮城県)     |
| ・れんこん   | (茨城県)     |
| ・大豆     | (宮城県)     |

### 給食レシピ紹介

○かみかみサラダ(4人分)

- ソフトさきいか 15g
- きゅうり 1本・・・せん切り
- 切り干し大根 15g・・・10～15分水にさらして戻し、水気を切っておく
- もやし 50g
- お好みのドレッシング 適量

すべて混ぜ合わせて、できあがり！

