

6月

給食だよ

宮城県立石巻支援学校

給食室

令和3年6月1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。

よくかんで食べると良いことがたくさん！！

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。

いちょうのはたらきをよくする



よくかむと、食べ物が小さくなり、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。

★★★★★☆☆☆☆6月は旬の魚がいっぱい！！★★★★★

あじ、いわし、カジキマグロ、かつお、かわはぎ、かんぱち、きす、さわら、すすき など
そのほか旬の食材：じゃがいも、にら、さくらんぼ、きゅうり、ニンニク、ズッキーニ など

石巻は魚が豊富にとれる地域です。旬の魚と食材を沢山食べましょう。

＊さわらのチリソースがけ

材料（4人分）

- ・さわら 4切
- ・小麦粉 少々
- ・油 5g
- ・玉ねぎ 80g
- ・にら 40g
- ・おろしにんにく 2g
- ・おろししょうが 2g
- ・ごま油 4g
- ・豆板醤 少々（1g程度）
- ・砂糖 4g
- ・トマトケチャップ 20g
- ・トマトピューレ 20g
- ・こいくちしょうゆ 4g

A

作り方

- ① さわらに小麦粉を振り、油をひいたフライパンで焼く。
- ② 玉ねぎとにらは、みじん切りにし A と一緒に炒め、玉ねぎの辛みが飛ぶまで炒める。（焦げそうなときは水を少し足す）
- ③ ①のさわらに、②のソースをかけて完成！

ニラ特有の辛味成分である「アリシン」は、強い殺菌効果、抗酸化作用があり、免疫力を高めて風邪を予防する効果があると言われています。



＜5月の給食紹介＞

17日の献立です。

この日の豚汁は、野菜やお肉がたっぷりで食べ応えのある汁物でした。沢山の野菜も煮ることでかさが減り、食べやすくなりますね。

少しずつ暑い日も増えてきました。

しっかりと食べて、暑さに負けない体作りをしていきましょう。

