

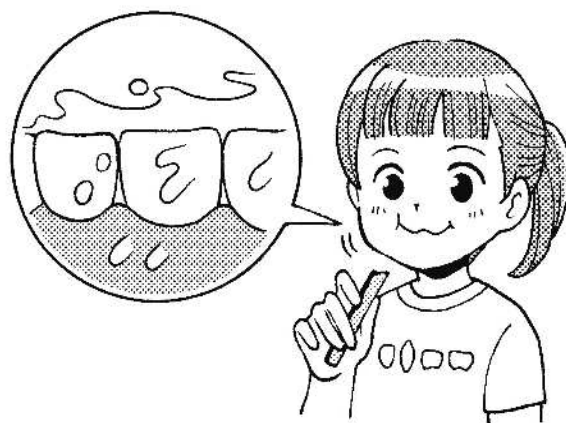
# 給食だより 6月

©少年写真新聞社2023

埼玉県立行田特別支援学校 給食室

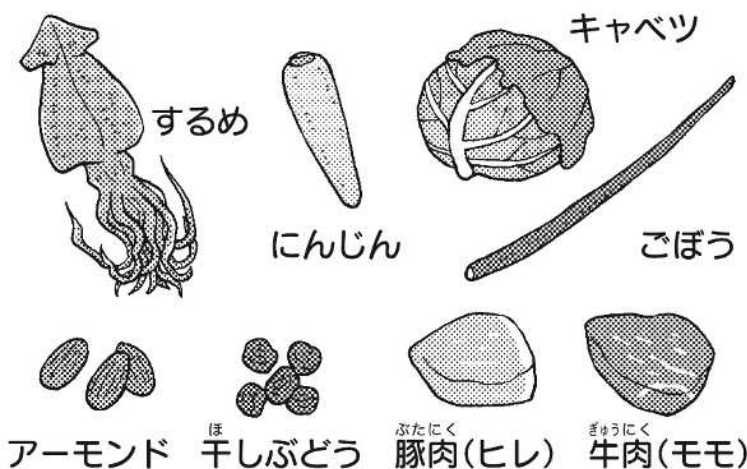
## 唾液がむし歯の予防に役立つ

食べ物を食べると、むし歯の原因になる菌が活動して口の中が酸性になり、むし歯がつくられやすい状態になります。唾液には、酸性に傾いた口の中を元の状態に戻す役割があります。さらに、口の中に残っている食べ物を洗い流してくれます。これらの働きによって、むし歯になりにくくなります。このほか、唾液には、消化・吸収を助けたり、病気を引き起こす細菌などの有害なものを減らしたりする働きがあります。



©少年写真新聞社2023

## かむ力をつける食べ物



食物繊維の多い野菜や海藻、きのこ、筋繊維のしっかりとした牛肉や豚肉、するめや干しぶどうなどの干物が、かみごたえのある食べ物です。これらは、単にかたいというだけではなく、口の中で小さくするために、何回もかむ必要があります。かみごたえのある食べ物を食事や間食に取り入れて、かむ力をつけましょう。

©少年写真新聞社2023

## ゆっくりよくかんで食べよう！

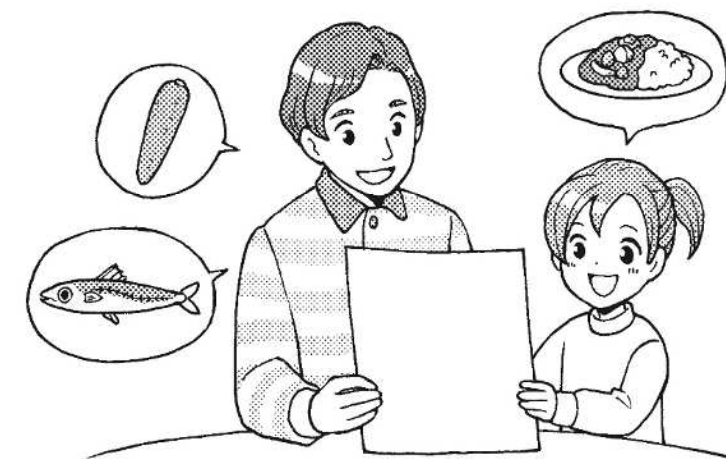


早食いは、かむ回数が少なくなり、満腹感が得られない食べ方です。これでは食べ過ぎてしまいがちです。時間に余裕を持って、ゆっくりよくかんで食べるように心がけましょう。また、一口の量を減らすと、全体の食事時間やかむ回数が増えるといわれています。

©少年写真新聞社2023

## 献立表をご活用ください

献立表には料理名だけでなく、給食に使われている食品やエネルギー量などが書かれています。献立表を見ながら、使われている食品や、地域の郷土料理・行事食などの食にまつわるお話を、子どもと一緒にしていただけたらと思います。



©少年写真新聞社2023

### 給食のメニュー紹介 はるさめのそばろに 5人分

【材料】	にんにく5g	【作り方】
はるさめ 乾50g	しょうが3g	①はるさめはもどしてゆでて3cmに切る。 ②さやいんげんは3cmに切りゆでる。 ③野菜は粗いみじんぎりにする。 ④ごま油で肉、野菜を炒める。
豚ひき肉80g	水80cc	
ゆでたけのこ80g	砂糖3g	
干し椎茸8g	しょうゆ30g	
にんじん80g	酒10g	
ねぎ30g	塩こしょう少々	
さやいんげん20g	ごま油5g	

### 6月の主な食材の産地予定

米	大麦	豚肉	鶏肉	大豆	油揚げ	みそ	たまご
埼玉	国産	鴻巣	青森 岩手	国産	埼玉	埼玉	国産
にんじん	玉葱	キャベツ	たけのこ	にんにく	しょうが	ごぼう	こまつな
埼玉	埼玉	愛知	国産	青森	高知	青森	埼玉
パセリ	じゃがいも	ねぎ	さやいんげん	チンゲン菜	もやし	ピーマン	なす
長野	長崎	茨城	鹿児島	静岡	群馬	茨城	行田
マッシュルーム	えのきたけ	鮭	サバ	あさり	切干大根	わかめ	ひじき
国産	長野	チリ	千葉	中国	国産	国産	国産