

毎年6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？  
 また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」、三室小では「歯のピカピカ月間」です。食事の時にはしっかりと飲んで、食後の歯みがきや、うがいをし、むし歯を防ぎ、健康な生活を送りましょう。

## よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

### 消化を助ける



よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

### 肥満を予防する



### 脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

### むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど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。

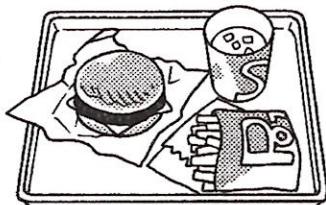
## かみごたえのある食品で かむ力アップ



かまない子が増えています！  
かむ回数 を数えてみたことがありますか？

562
1019

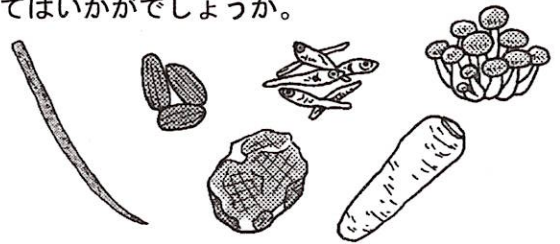
### ファストフード



### 和食



学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。



かむ回数をくらべると、ファストフードは562回、和食は1019回と2倍近くの差があります。この結果から、食べ物によってかむ回数がかかることがわかります。和食はかみごたえのある食材が多く使われている一方、ファストフードは加工した食べ物や油が多く使われていて、口当たりのよいことが原因のようです。

# 作ってみませんか？

## 豆入りストロガノフ

5月の給食のメニューから紹介します。

お子様といっしょに ご家庭でも  
作ってみてはいかがでしょうか？

|          | 分量(4人分) | 切り方    | 作り方                        |
|----------|---------|--------|----------------------------|
|          | g       |        |                            |
| 豚肉(小間)   | 100     |        | ① 大豆をゆでる。                  |
| 油        | 小さじ1    |        | ② Aのバター、油を熱し、米粉を加え、ルウを作る。  |
| 大豆(乾燥)   | 50      | 戻す     | ③ 油を熱し、にんにく、豚肉を炒める。        |
| 玉ねぎ      | 250     | 薄切り    | ④ 玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを加え、炒める。 |
| にんじん     | 100     | いちょう切り | ⑤ 水、ガラスープ、Bの調味料を加えて煮る。     |
| にんにく     | 5       | みじん切り  | ⑥ ①、②を入れて、さらに煮込む。          |
| マッシュルーム缶 | 30      |        | ⑦ 仕上げに、生クリームを入れて、出来上がり。    |
| ガラスープ    | 50      |        |                            |
| デミグラスソース | 80      |        |                            |
| トマトピューレ  | 50      |        |                            |
| B 塩      | 小さじ1/2  |        | * 三室小の豆料理の人気メニューのひとつです。    |
| こしょう     | 少々      |        | 給食では、乾燥大豆を使用しましたが、         |
| ローリエ粉    | 少々      |        | 大豆の水煮を使ってもよいでしょう。          |
| ぶどう酒(赤)  | 10      |        |                            |
| 生クリーム    | 20      |        |                            |
| 水        | 130     |        |                            |
| A 米粉     | 25      |        |                            |
| バター      | 10      |        |                            |
| 油        | 小さじ1    |        |                            |

## オリヴィエサラダ

|           | 分量(4人分) | 切り方    | 作り方                    |
|-----------|---------|--------|------------------------|
|           | g       |        |                        |
| じゃがいも     | 130     | 1cm角切り | ① じゃがいもは蒸して冷ましておく。     |
| きゅうり      | 50      | 小口切り   | ② 他の野菜もそれぞれゆでて、冷ましておく。 |
| にんじん      | 30      | 1cm角切り | ③ Bを合わせて加熱し、冷ましておく。    |
| ホールコーン(缶) | 30      |        | ④ ③にマヨネーズを加え、よく混ぜ、     |
| C 玉ねぎ     | 15      | すりおろす  | ①②の野菜と合わせて出来上がり。       |
| 砂糖        | 小さじ1    |        |                        |
| 塩         | 少々      |        |                        |
| こしょう      | 少々      |        |                        |
| マヨネーズ     | 大さじ3    |        |                        |

\* 給食では、ミニトマト以外の野菜は  
すべて加熱して、冷やし、食前にドレッシングで  
合わせています。

