

食育だより



2022年6月号

河内中学校

6月4日～10日「歯と口の健康週間」



健康な歯でよくかんで食べることは、食事をおいしく味わい、しっかり栄養を吸収するための基本です。この1週間は、しっかりかむことを意識しながら給食をいただきます。



健康な歯と口をつくる 食生活のポイント

時間を決めて
食べる



かたい物を
よくかんで食べる

目安は
一口30回!



骨や歯のもとになる
カルシウムをとる



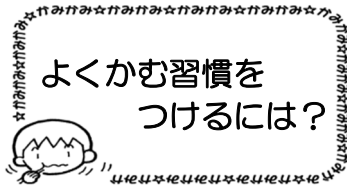
好き嫌いせずに
バランスよく食べる



食べたらしっかり
歯をみがく



みなさんは、早食いや流し食べをしていませんか？ 早食いの人は、あまりかまないでのみ込んだり、水分で流し込んだりする人がいます。こうした食べ方は、かまない食事につながります。注意しましょう。



よくかむ習慣を
つけるには？

○ かみごたえのある食品をとりいれる ○



かたいもの・食物せんいの多いもの
よくかまないで食べられないもの
弾力があるもの

○ 一口食べたら、はしを置いて、ゆっくりかむようにする ○

○ 素材は大きく切ってかみごたえが大きくなるようにする ○

宮っ子ランチ

5月26日「宮っ子ランチ」～春野菜ランチ～から旬のトマトとアスパラガスを使った「豚肉と宮野菜炒め」を紹介します。



【材料】	4人分
豚ももスライス	240g
液体塩こうじ	12g (大さじ1)
アスパラガス	40g (2本)
トマト	40g (中1/4個)
たまねぎ	32g (小1/3個)
にんにく	1g (1かけ)
しょうゆ	8g (大さじ1/2)
酢	8g (大さじ1/2)
サラダ油	4g (小さじ1)



【作り方】

1. 豚肉は、塩こうじにつけ込んでおく。
2. アスパラガスは3cmの斜め切りに、トマトは一口大の角切りにする。
3. たまねぎ、にんにくはすりおろし、しょうゆ、酢とよく混ぜ合わせてたまねぎソースを作る。
4. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
5. アスパラガスを入れ、火が通ってきたら、3のたまねぎソースを加えて炒める。
6. 最後に、トマトを加え、さっと炒める。

豚肉を炒めたときに汁気が出たら、クッキングペーパーで吸い取るなどして取り除くとおいしく仕上がります。