



6月4日~10日は



歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。 そのため、普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。



かむことと満腹感



食べ物をよくかむと脳の視床下部にある 満腹中枢が刺激されて「おなかがいっぱい」 と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いは満 腹中枢が働く前に食べすぎてしまいます。

満腹中枢はどこにあるの?



満腹中枢は脳の視床下部というところにあります。視床下部はほかにも交感・副交感神経の働きの制御や、体温の調節などをしています。



よく噛めば、頭もよくなる!?



よくかむほど、 だ液が出るんだ。 だ液は体によい 働きがたくさん あるよ!

だ液の 働き





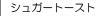








ガーリックトースト





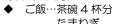


トーストのセレクトで、シュガートーストとガーリックトーストの セレクトメニューをしました。圧倒的に、シュガートーストを選んだ 生徒が多かったです。ソフトフランスパンでトーストをしました。

ジャンバラヤ ジャークチキン ゆで野菜 セノビーゼリー ジャンバラヤは、アメリカ南部の郷土料理で、アメリカ全土で食べられている料理だそうです。ジャークチキンをのせて、ボリュームのあるメニューでした。

ジャンバラヤ





…1/2個 たまねぎ ピーマン …1個 …5本 ウインナー ダイストマト缶 ...60g ぶどう酒 …小さじ1 ケチャップ …大さじ3 パプリカパウダー 少々 チリパウダー 少々 塩.こしょう 小さじ 1/2 サラダ油 …大さじ 1/2

作り方

- 1. たまねぎみじん切り、ピーマン小さな角切、にんにくすりおろす。 ウインナー輪切り。ピーマンは下ゆでしておく。
- 2. フライパンを温め、サラダ油を入れる。にんにくを炒め、たまねぎを中火でしんなりするまで炒め、ウインナーも加える。
- 3. ぶどう酒、ダイストマト、ケチャップ、塩コショウ、パウダーを 入れ、炒める。下ゆでしたピーマンも加え、炒める。
- 4. 炊きあがったごはんに、3を混ぜ合わせ、できあがり!

好みで、にんにくのすりおろし、塩コショウ、チリパウダー、クミンパウダー、パプリカパウダー、オリーブオイルでもみ込んで、ソテーしたジャークチキンをのせて召しあがってください。



【学校農園】

学校の農園で玉ねぎが 150kg とれました。 6月下旬の給食で使う予定です。



写真は、昨年の様子です。 今年度は生徒による作業 はありませんでした。

