

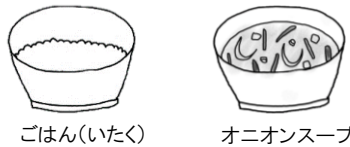
# 食育だより

令和8年6月

## ◇ リクエスト献立の紹介 ◇

6/8

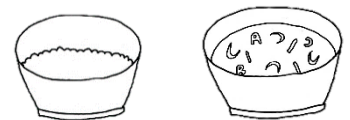
てづくりハンバーグ はるさめサラダ



ごはん(いたく) オニオンスープ

6/30

とりにくのレモンソースかけ みかんゼリー



ごはん ABC スープ

### 善通寺市立中央小学校

テーマは「みんなが大好きハッピー給食」です。リクエスト献立を考える4年生のために3年生が全校生にアンケートをして、好きな給食ランキングを作ってくれました。その中で、3位のハンバーグを主菜に選びました。また、オニオンスープには旬の玉ねぎを使っています。少しでもいいので食べてみてください。

### 多度津町立豊原小学校

テーマは「さっぱり夏でもおいしい給食」です。蒸し暑い時期なので食べやすくさっぱりした献立にしました。から揚げにレモンソースをかけて、さっぱりさせました。元気サラダで彩りと栄養バランスを整えました。みんなが食べやすい献立になるように工夫しました。

### 学校給食レシピ

#### 大阪府「お好み焼き」

全国郷土料理めぐり献立です。お好み焼きのルーツは、安土桃山時代に千利休が催した茶会で出した「フノヤキ(麩の焼)」といわれています。

材料 (5×7cm程度の小さめ4枚分)

- ・ちくわ 0.5本
- ・豚ミンチ 20g
- ・キャベツ 1枚
- ・にんじん 1/10本
- ・たまねぎ 1/10個
- ・紅しょうが 5g
- ・マヨネーズタイプ  
ドレッシング 大さじ1
- ・小麦粉 70g
- ・青のり お好み量
- ・かつお節粉 4g
- ・天かす 4g
- ・水 70g
- ・油 適量
- ・ソース 分量外

作り方

- ① 材料を切る。  
ちくわ…薄くスライス  
キャベツ・にんじん・たまねぎ・紅しょうが…みじん切り
- ② Aを全て混ぜ合わせて、油をひいたフライパンで焼く。
- ③ お好みでソースをかける。

※給食では、オーブンで焼いた後に四角くカットしています。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康を守ることは食事を  
する上でとても大切なことです。昔に比べてやわらかい食べ物が  
増え、よく噛む習慣が減ってきています。この機会に、よく噛んで  
食べることを意識して食べましょう。



## よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう <b>肥満予防</b></p>	<p>のう かつせいか <b>脳の活性化</b></p>	<p>しょうか きゅうしゅう <b>消化・吸収を助ける</b></p>	<p>ぼよぼう <b>むし歯予防</b></p>
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た液の働きで、むし歯を予防します。

## かむ回数を増やすための3つのポイント

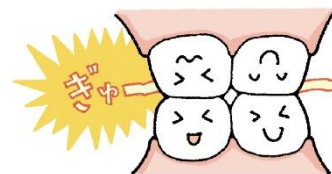
- ① かみごたえのある食べものを食べる。
- ② 飲み物や汁ものなどの水分で流しこまない。
- ③ 食材を大きく切る。



## かみごたえのある食べ物



## おくば奥歯をかみしめるとパワーが出る



重いものを持ち上げる時や、ジャンプをするためにかがみこむ時、足を踏ん張る時などに、しっかり奥歯をかみしめると筋肉の活動が高まるといわれています。