



いただきます

令和4年 5月 26日

いきまつばらとくべつしえんがっこう
生の松原特別支援学校

えいようきょうゆ はやかわ まい
栄養教諭 早川 菜育

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

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、普段からしっかりかむように意識することが大切です。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
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み込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

給食には「かみかみ献立」として6月8日に「大豆昆布」がです。



だ液の働き

よくかむと「だ液」が出ます。だ液は体によい働きがたくさんあります。

食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

「切干し大根」を使った、かみかみ料理を紹介します

「歯と口の健康週間」にちなんでかみかみ料理として活用できる「切干し大根」レシピをご紹介します。給食でも子ども達がよく食べてくれている料理です。

大根は干すことで栄養が凝縮され、香りがよくなり歯ごたえが出ます。

切干し大根のサラダ（4人分） 約65g/人

食材料	1人分	4人分	下処理	作り方
ロースハム	10g	4枚	ロースハム…せん切り	① 材料を加熱して、冷ます。 ② 材料を混ぜ合わせ、調味料、白ごま、マヨネーズであえる。
切干し大根	5g	20g	切干し大根…もどして、食べやすい長さに切る	
きゅうり	15g	60g	きゅうり…3mm幅スライス	
キャベツ	20g	80g	キャベツ…短冊切り	
白ごま(すり)	1g	小さじ1	※給食では全て材料を加熱しています。	
白ごま(いり)	1g	小さじ1		
マヨネーズ	9.5g	大さじ4		
塩	0.15g	少々		
しょうゆ	1.1g	小さじ1		



切干し大根のあえもの（4人分） 約30g/人

食材料	1人分	4人分	下処理	作り方
ツナ油漬け	5g	20g	きゅうり…3mm幅に切る	① 材料を加熱し、冷却する。 ② ★の調味料を混ぜ合わせる。 ③ 材料を混ぜ合わせ、残りの調味料であえる。
きゅうり	10g	1/2本	切干し大根…もどして、食べやすい長さに切る	
切干し大根	1g	4g	※給食では全て材料を加熱しています。(ツナ以外)	
★砂糖	0.55g	小さじ1/2		
★塩	0.01g	少々		
★酢	1.3g	小さじ1		
★濃口しょうゆ	1.6g	小さじ1強		



「いただきます」で給食のレシピを紹介します

ご家庭で作りたい、知りたい給食のレシピを紹介します。紙を切り取られて学級担任へご提出ください。みなさまからのご要望、どしどしお待ちしております。裏面に配食表を載せております。切り取られる際はご注意ください。

キリトリ

☆知りたい給食のレシピがありましたらお寄せ下さい。 保護者→担任→栄養教諭

() 学部 年 組 児童生徒氏名

知りたい給食の献立名 ()