



# いただきます

給食だより  
大崎市岩出山学校給食センター  
令和5年6月

6月はいよいよ梅雨の季節が始まります。この時期は、湿度も高く、気温も上がってくるため食中毒が発生しやすくなります。また、体が疲れていたり睡眠不足だったりすると、抵抗力が落ちて、ますます食中毒がおこりやすくなります。普段から規則正しい生活を習慣を心がけ、体調をととのえ、元気に過ごしましょう。

## ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

6/4~6/10

### 歯と口の健康週間



**よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！**



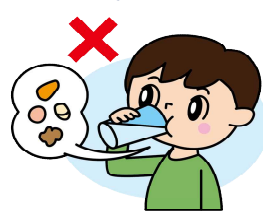
|                |                |                  |                   |                   |
|----------------|----------------|------------------|-------------------|-------------------|
| <p>虫歯を予防する</p> | <p>肥満を予防する</p> | <p>あごの発育を助ける</p> | <p>味覚の発達をうながす</p> | <p>栄養の吸収がよくなる</p> |
|----------------|----------------|------------------|-------------------|-------------------|

### かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水で流し込まない



### ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



## かみかみサラダ



6月の「歯と口の衛生週間」にちなんで、5~9日まで、かみかみメニューを給食で取り入れます。よくかんで食べましょう！

### 【材料】(4人分)

- ・さきいか 25g
- ・ドレッシング 小さじ1杯
- ・キャベツ 100g
- ・にんじん 40g
- ・きゅうり 40g
- ・白いりごま 適宜

- ※
- ・しょうゆ・小さじ2
  - ・酒...小さじ1/2
  - ・酢...小さじ1弱
  - ・三温糖...少々

### 【作り方】

- ① さきいかは、あらかじめ食べやすい大きさに切り、ドレッシングで下味をつけておく。
- ② キャベツ、にんじんは千切りにして、さっとゆでて水気を切る。きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみしておく。
- ③ ①②の材料と※の調味料、ごまを混ぜ合わせて出来上がり。

★ドレッシングや野菜は家庭にあるものでOKです。給食では野菜の組み合わせを変えて、ブロッコリーにしたり、ドレッシングは青じそや和風、レモンドレッシングなどを使用しています。