

# 6月 食育だより

令和5年6月発行 第2号  
王寺町立学校給食センター

あつという間に春が過ぎ去り、あじさいが色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は、気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。のどが渇いたときだけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事をとって体力を維持しましょう！

## 6月は食育月間です！

食育と聞くと、特別なことと思ってしまうがちですが、なにげなく行っている日々の声かけも十分な食育です。食事のマナーやよくかんで食べること、家族みんな楽しく食卓を囲むこと、親子で買い物に行ったり、キッチンに立ったりすることなど…今月号でも給食で人気なメニューのレシピを載せています。ぜひ作ってみてくださいね！

\おすすめ♪/

給食	レシピ
<p><b>&lt;材料&gt; 4人分 (給食の副菜の量)</b></p> <p>豚ひき肉 ..... 80g</p> <p>大豆 (水煮) ..... 60g</p> <p>たまねぎ ..... 1/3個</p> <p>ダイズトマト (缶) ..... 60g</p> <p>おろしにんにく ..... ひとかけ分</p> <p>トマトケチャップ ..... 大さじ1.5</p> <p>小麦粉 ..... 小さじ1/2</p> <p>コンソメスープの素 ..... 小さじ1/2</p> <p>ウスターソース ..... 小さじ1</p> <p>カレー粉 ..... 少々</p> <p>チリパウダー (あれば) ..... 少々</p> <p>赤ワイン (あれば) ..... 小さじ1/2</p> <p>砂糖 ..... 少々</p> <p>炒め油 ..... 適量</p>	<p><b>&lt;作り方&gt;</b></p> <p>①たまねぎをみじん切りにする。</p> <p>②フライパンに油を熱し、にんにくを入れて炒める。</p> <p>③豚ひき肉、赤ワイン、たまねぎを加えて、さらに炒める。</p> <p>④トマト缶、大豆、調味料を加えて煮る。</p> <p>⑤小麦粉をふるい入れる。</p> <p>⑥味を調べてできあがり。</p> <p>★チリパウダーとは、とうがらしと、クミンやオレガノなどのスパイスを混ぜ合わせた香辛料です。使わなくてもチリコンカンはおいしくできますが、少し加えると本格的な仕上がりになります。お好みで使ってください。</p>

**チリコンカンってどんな料理？**

チリコンカンは、アメリカ南部のテキサス州で生まれた、メキシコ風の料理です。パンにはさんだり、パスタにからめたりしてもおいしいですよ。

他にレシピを知りたい給食のメニューがあれば、栄養教諭の河野・結城まで教えてください！

# ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10  
歯と口の健康週間

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。「口は命の入り口、心の出口」とも言われ、全身の、そして心身の健康を支える大切な部分です。そこで、今月号ではよくかむことの良いところについて紹介したいと思います。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、むし歯や歯周病を予防しましょう。

## よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

ご飯をひとくち20~30回、よくかんでみましょう。ご飯の甘みを感じ、顔の筋肉がよく動いて、口の中からは唾液がたくさん出てきたのではないのでしょうか？よくかむと、下のような効果がたくさんあります。

<p>むし歯を 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？

★よく味わい、飲みこんで  
から次のひとくちを入れる★



★食べ物を水分で  
流し込まない★



★かみごたえのある食べ物を取り入れる★



## 歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは  
決まった時間に  
食べる★



★食べた後は  
しっかり  
歯をみがく★



★歯や骨を作るカルシウムを  
多く含む食べ物を積極的にとる★

