

6月食育だより



令和6年6月発行 第13号
王寺町立学校給食センター



雨の季節がやってきます。6月は、だんだんと気温と湿度が上がり、ジメジメと蒸し暑い日が増えていきます。そうすると、食欲もダウンしがちです。のどが渇く前のこまめな水分補給と、バランスのとれた食事を心がけて、体力を維持できるようにしましょう。

また、気温と湿度が上がるこの時期は、食中毒を起こす細菌が増えやすくなります。**食中毒を予防する基本は手洗いです。**調理する前・食事をする前などの手洗いが正しくできているか、右のイラストを見て振り返ってみましょう。

石けんを使った手洗い



給食レシピ

<材料> 4人分

- 豚ひき肉・・・80g
- なす・・・小2本
- たまねぎ・・・中3/4個
- にら・・・2本
- おろししょうが・・・小さじ1/4
- 赤だしみそ・・・小さじ1.5
- さんおんとう
- 三温糖・・・小さじ2
- こいくち濃口しょうゆ・・・小さじ2/3
- トウバンジャン・・・お好みの量
- りょうりしゅ料理酒・・・小さじ1/2
- ちゅうかちゅうか中華スープの素・・・小さじ2/3
- かたくりこ片栗粉・・・小さじ1/2
- いたあぶら炒め油・・・適量

マーボーなす

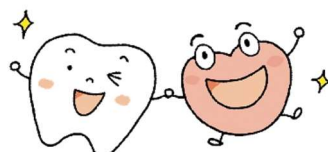
<作り方>

- ①なす…たて半分に切って、ななめ切り
たまねぎ…粗みじん切り にら…1cm幅
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、豚ひき肉とおろししょうがを炒める。
- ④豚ひき肉に火が通ったら、たまねぎ、なすを順に加えて炒める。
- ⑤にら、Aを加えてさらに炒め、味を調える。
- ⑥少量の水（分量 外）で溶いた片栗粉を、⑤に少しずつ流し入れてとろみが付いたら完成！

火を止めてから水溶き片栗粉を流し入れ、全体を混ぜてから再加熱するとダマができず、きれいに仕上がります☆

旬の“なす”を使った人気レシピを紹介！

6月4日～10日は



歯と口の健康週間

「健康は健口から」という言葉があるように、歯と口の健康は、全身の健康と深くかかわっています。食事をする上でも、歯と口の健康を守ることは大切なことです。

まずは一度、自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？この1週間をきっかけに、家族や友だちと健康な歯と口について、ぜひ話題にしてみてくださいね。



くらべてみよう 動物の歯・ヒトの歯

トラ

肉食動物

鋭く大きなきばで獲物をとらえて、とがった歯で肉を引きちぎります。

ウマ

草食動物

かたい草を、広く平らなきゅう歯ですりつぶします。

ヒト

大歯もきゅう歯もあるので肉や魚、野菜、穀類などのいろいろなものが食べられます。

トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

よくかむことはよく味わうこと



味は、だ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して、脳に伝わることで感じます。たくさんかむほど、だ液がたくさん出て、食べ物とよく混ぜるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

また、食べ物をよくかむことは、食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によいはたらきがたくさんあります。

