

給食だより

梅雨の季節が近づいてきました。これから夏にかけて温度、湿度が高くなってきます。

この時期は、食中毒が発生しやすくなりますので、手洗いを行い、食中毒を起こさないように気をつけましょう。

歯と口の健康



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

丈夫な歯を保つためには、ゆっくり、よく噛んで食べることが大切です。

よく噛んで食べることは、早食いを防止して満腹感が得られやすくなり、肥満予防につながります。その他にも、よく噛むことで、だ液がたくさん出て、食べ物をのみ込みやすくして消化を助けたり、むし歯を防ぎます。

また、よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

テレビを見ながらの食事では、噛むことに集中できません。家族と一緒にゆっくりと食事を楽しみましょう。

噛む力をつける食事

噛みごたえのある食べもの



噛みごたえのある食べ物は、食物せんいを多く含んでいて、かたい食べ物です。

カルシウムの多い食品



丈夫な歯を作るための主な栄養素はカルシウムです。

噛みごたえのある料理や工夫



噛みごたえのある料理は、筑前煮、切り昆布の煮物、切干し大根の煮物など。材料の切り方や加熱時間で噛みごたえが変わります。

なぜ虫歯になるのでしょうか？

虫歯になるには、様々な原因が関係していると言われています。

1. 【菌】…虫歯菌(ミュータンス菌)の数。
2. 【糖分】…糖分は虫歯菌の餌になります。
3. 【歯の質】…歯の強さや歯並び。
4. 【時間】…噛みがきまでの時間(口の中に長く食べ物がとどまっている時間が長い)



虫歯にならないように、ダラダラ食べはせず、食事の後は噛みがきやうがいをおこなってください。

「今月のおすすめ食材」

梅干しの酸味成分は

だ液の分泌を促し

食欲を増進させてくれます。



また、梅干しに含まれるクエン酸は、菌の増殖を抑える作用があり食中毒予防にも効果があります。

暑くなるこの時期におすすめです。

鶏肉の梅みそマヨ焼き

<材料>大人4人分

鶏肉 : 400g

添え : お好みの野菜

◆梅みそマヨダレ

梅干し : 3~4個

(ねり梅でも可)

みそ : 20g

マヨネーズ : 30g

<作り方>

1. 鶏肉は適当な大きさにカットします。
2. 梅みそマヨダレは、梅干しの種を取り除いて包丁で叩きボウルに入れ、みそ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
3. 天板にクッキングシートを敷き、カットした肉をのせ、200℃に余熱したオーブンで10分程焼きます。
4. 一旦天板を取り出し、肉に梅みそマヨダレを塗り、さらに10分程焼き、肉に火が通ったら完成です。
(タレを塗ると焦げやすいので、ホイルをかぶせて焼くと良いです)
5. 器に盛り付けて、お好みの野菜を添えてください。



Let's
Cooking



毎月19日は、「食育の日」です。
旬の食材を取り入れた料理を提供致します。