



梅雨の季節に入りました。これから夏にかけ、ジメジメ、ムシムシして湿度が高くなり、体の抵抗力も落ちてきます。体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。また、梅雨から残暑明けまでは、食中毒が発生しやすくなります。身の回りの衛生には気をつけましょう。特に食事の前には、必ず手洗いをしてから食べるようにしてください。



しっかり噛んで食べる習慣をつけよう!



最近、歯並びの悪い児童を多く見かけるようになりました。近年の食事情から、柔らかい食べ物が多く、堅い食べ物は敬遠しがちのため、噛む回数も少なくなりました。昔は1回の食事に4000回ちかく噛んで食べたのに比べ、今では約690回と少なくなっています。そのためか、あごの発達が悪く、狭いところに歯がはえてくるので、歯並びがゆがんだり、段違いになったりします。歯は、一生使い続けます。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

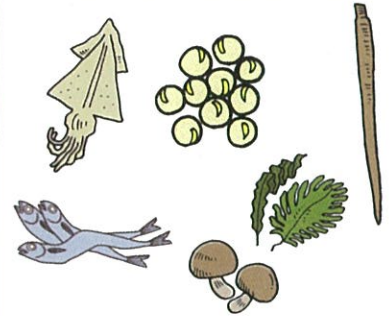
しっかり噛むことで・・・



- ・唾液がたくさん出てむし歯をふせぎます。
- ・しっかり噛むことで、あごが発達し、歯並びがよくなります。
- ・脳を刺激して、頭の働きがよくなります。

※ 一口30回を目標にしっかり噛んで食べましょう。

噛みごたえのある食べ物



このほかにもたくさんあります。



給食農園 もりもりファーム 最新情報



今年も給食農園では、じゃがいもやたまねぎ、きゅうりになすと次々にできています。今年も豊作で、たくさん収穫することができました。じゃがいもは35kg、玉ねぎは約76kgでした。最近では、5年生が毎朝、きゅうりやなすを収穫してくれます。きゅうりは毎日7～8本、多いときは20本ちかくとれます。なすは今までに3kg以上とれています。収穫した野菜は、給食に出して、みんなでおいしくいただいています。これからは、ミニトマトやピーマンも実ってきます。とても楽しみにしています。給食農園の野菜は、無農薬なので、安心・安全。そして美味しく食べられます。育ててくれたみんなに感謝しながら残さず食べましょう!

【6月30日収穫分】



今月の献立より「ごぼうと大豆の揚げ煮」を紹介します。噛みごたえもあり、ご飯がすすむ一品です。

材料(4人分)

ごぼう	80g	いりごま	2g
蒸し大豆	80g		
片栗粉	適量		
揚げ油	適量		
しょうゆ	8g (小さじ1、1/3杯)		
砂糖	6g (小さじ2杯)		
みりん	4g (小さじ2/3杯)		
水	8g (小さじ1、2/3杯弱)		

作り方

- ① ごぼうは乱切りにして、水にさらしてから、ボールにあげておく。
- ② だいに片栗粉をつける。
- ③ 油を熱して、170～180℃の温度になったら、ごぼうをキッチンペーパーで水気をふきとり、揚げる。次に大豆を揚げる。
- ④ しょうゆ・砂糖・みりん・水を鍋に入れて、一煮立ちさせてタレを作る。
- ⑤ ④のタレに③の揚げたごぼうと大豆を入れてからめる。