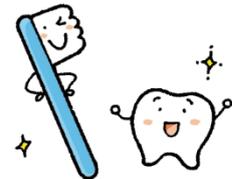


6月 給食だより

令和7年6月
さいたま市立芝川小学校

☆6月は「歯と口の健康月間」☆

6月は「歯と口の健康月間」です。よくかんで食べることは健康の基本です。よくかんで食べると良いことがたくさんありますので、一口20回以上を目指してましよう。



6月のきゅうしょくもくひょう

給食をよくかんで食べ、歯みがきをしっかりとすることで、強く健康な歯になります！



★よくかんで食べ、歯みがきをしっかりとしよう★



よくかむことの効果



<p>ひまんよぼう 肥満予防</p>	<p>のうかつせいか 脳の活性化</p>	<p>しょうかきゅうしゅうたす 消化・吸収を助ける</p>	<p>むしよぼう むし歯予防</p>
<p>よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。</p>	<p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。</p>	<p>かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。</p>

給食レシピ



～塩昆布和え～

材料 (4人分)

- *きゅうり 50g
- *キャベツ 150g
- *かぶ 50g
- *食塩 少々
- *塩昆布 5g
- *ごま油 小さじ1
- *いりごま(白) 小さじ1

作り方

- ①きゅうりは輪切り、キャベツは短冊切り、かぶは厚さ5mmくらいのいちょう切りにする。
- ②野菜はそれぞれ茹でて、流水で冷まし、水気をよく切る。野菜には塩を少々振っておく。
- ③ごまは炒って、冷ます。
- ④野菜、塩昆布、ごま油、ごまを和える。
できあがり♪

ご家庭でアレンジしてみてください♪

◎学校の事務室前におすすめレシピを紹介しています。学校に来た際には是非ご覧ください。