



# 食育通信

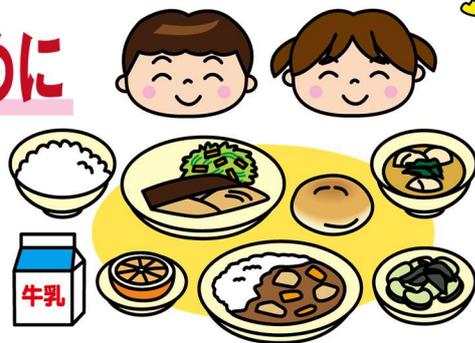
令和 6年 6月

河南町立学校給食センター



## 安全あんぜんにおいしく給食きゅうしょくを食たべるために

食たべることはごくああままええの前ののここで、「かんで飲いみ込いむ」という動どう作さを意い識ししながら食たべている人ひとはああままりいいないかもしれしませせん。ですすが、食たべ物もののけいじけいじょうょうによよってては、よよくかかままずずに飲いみ込いんでしましまうと窒ちっ息そくする危き険けん性せいがありまあす。給食きゅうしょくを安あん全ぜんにおいしく食たべるために、以い下かのここに気きをつつけままししょう。



## 食べるときに注意ちゅういが必要な食品ひつようしょくひん



★歯はの生はえかかわりでよよくかかめめない人ひとは、箸はしやスすプぷーンで小ちさくする、パぱンは一ひと口くち大だいにちちぎる、口くちに詰つめ込こみ過すぎないなど、特とくに気きをつつけて食たべままししょう。





6月

# ほしゅうこんだて 今月、**河南町立中学校**の 募集献立 とも かんが お友だちが考えてくれました。



- \*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
- (1) 主食 料理名 ごはん 【食材 お米】
  - (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 からあげ 【食材 お肉】
  - (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 ツナサラダ 【食材 ツナ、キャベツ】
  - (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 お汁 【食材 わかめ、豆腐】
  - (5) 牛乳

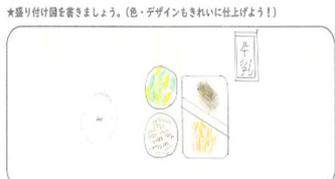


\*献立を考え、ポイントや工夫した点を書きましょう。

タンパク質もとりつつ、野菜もとりつつで栄養バランス 秋の献立です。

3日

- \*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
- (1) 主食 料理名 白ごはん 【食材 米】
  - (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 さばの塩焼き 【食材 さば、しょうが(すり)】
  - (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 わかめ大根 【食材 わかめ、大根、しょうが】
  - (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 お味噌汁 【食材 豆腐、小松菜、わかめ】
  - (5) 牛乳

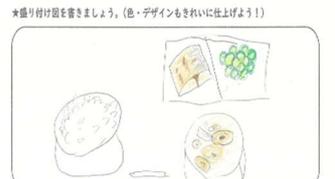


\*献立を考え、ポイントや工夫した点を書きましょう。

1日の分の栄養を取るように考えました。さばの塩焼きは、たんぱく質がとれるので、たんぱく質を補うのに効果的だと思いました。また、しょうがは、食物繊維をとりやすくしました。食物繊維は、便秘を解消する効果があります。

11日

- \*献立を考え、料理名と食材を書きましょう。
- (1) 主食 料理名 白米 【食材 白米】
  - (2) 主菜 (タンパク質がとれるおかず) 料理名 鶏の照り焼き 【食材 ササガ】
  - (3) 副菜 (野菜や果物、海藻、小魚などのおかず) 料理名 わかめ汁 【食材 わかめ】
  - (4) 汁もの (水分補給+不足しがちな栄養を補うおかず) 料理名 お味噌汁 【食材 豆腐、キャベツ、肉】
  - (5) 牛乳



\*献立を考え、ポイントや工夫した点を書きましょう。

鶏の肉がとろけるので、たんぱく質がとれると思います。

17日

## 歯と口の健康 3 択 クイズ

**Q1** 口の中に出てくる「だ液」の役割として正しいのは？

- ① **パイキン**を体に入れる
- ② **むし歯**を増やす
- ③ **消化**を助ける

**Q2** 歯の健康にとって、良い食べ方はどれ？

- ① **かみ**ごたえのある物をよくかんで食べる
- ② **水分**で流しこみながら食べる
- ③ **あまい物**は寝る直前に食べる

**Q3** 歯をつくるおもな材料になる栄養素はどれ？

- ① **鉄**
- ② **カルシウム**
- ③ **ナトリウム**

**Q4** よくかんで食べると、何が起るでしょう？

- ① **あたま**頭がシャキツとする
- ② **ふと**太りやすくなる
- ③ **えいよう**栄養が吸収されなくなる

**Q5** 次のうち、よくかんで食べるための工夫をしているのは？

- ① **パン**の耳は切り落とす
- ② **ポテトサラダ**に枝豆を混ぜる
- ③ **カレー**の野菜は小さく切る

**ごたえ** **Q1=③**(パイキンが入るのを防ぎ、むし歯を予防する役割もある。) **Q2=①**(だ液を多く出す食べ方がいい。寝ている間はだ液の量が少ないので、寝る前に食べることでむし歯になりやすくなる。) **Q3=②** **Q4=①**(かむことでおなかいっぱいと感じやすくなり、食べ過ぎを防ぐ。また栄養も吸収されやすくなる。) **Q5=②**(かみごたえのある食材を料理に使う工夫をする。)