

# \* 給食だより \*



梅雨の季節ですね。雨の降る日が続くこの時季は体調を崩したり、気分も沈みやすくなりそんな季節に負けないよう、給食を食べて、身体も心も元気に乗り切りましょう。

## よくかんで食べましょう！ かむことの4つの効果

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。  
消化を助ける

よくかむことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。  
肥満を予防する

脳の働きを活性化する

あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になるといわれています。

むし歯を予防する

だ液には食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

## 図書室とのコラボレーション献立を

### 実施します！

21日のおまめのスープは、図書室にある絵本「くまのがっこう」に登場するスープです。レシピは「絵本からうまれたおいしいレシピ2」というレシピ本を参考にしました。

図書室には、レシピ本や食べ物の本があるので、みなさんも図書室で探してみてください。



## 食中毒が増える時期です！

高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。においや見た目だけでは分からない物もあります。お弁当等の食べ物は涼しい場所やクーラーバック等で保管しましょう。

また、食中毒予防の基本は手洗いです。食事の前や外出後は手を洗いましょう。



## つくってみましょう！ ～ 切り干し大根の煮物 ～

### ・材料（4人分）

切り干し大根	50g
にんじん	30g
しらたき	40g
油揚げ	20g
豚肩肉	30g
さやいんげん	10g
みりん	小さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
炒め油	少々

### ・作り方

- ① 切り干し大根は、水でもどして、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは千切り、油揚げは薄く切る。糸こんにゃくは4cmくらいに切る。
- ③ 鍋を火にかけ、油を入れて材料を炒め、調味料を入れて煮る。

