



# 給食だより



## 6月4日～10日『歯と口の健康習慣』

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが大切です。

しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べられないうえに、食べ物がうまく消化されず、栄養が十分に吸収されません。子どものころからよく噛む習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



みなさんは何回くらい噛んで食べていますか？昔と比べ噛む回数が減ってきているといわれています。食べ物を飲み込むために適切な咀嚼の回数は約30回といわれています。一度、噛む回数を意識しながら食べてみましょう。よく噛んで食べるということがたくさんあります！

### 虫歯を防ぐ

よく噛むことで唾液がたくさんでます。唾液の抗菌作用が虫歯菌を減らしてくれます。



### 消化吸収をたすける

食べ物を細かく砕き、唾液と合わさることで、消化吸収されやすくなります。



### 肥満を防ぐ

ゆっくりよく噛んで食べることで、脳に「おなかいっぱい」と伝達され、食べすぎを防ぐことができます。



### 脳の活性

あごの筋肉を動かすと脳細胞の働きが活発になり、記憶力や集中力を高めてくれます。



## 6月は食育月間

毎年6月は「食育月間」です。「食育月間」は、豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。ご家庭でも食育について考える機会にしてみてください。

### 家庭で取り組む食育

- ・朝ごはんを毎日食べよう
- ・好き嫌いせずに食べよう  
食べられたらほめてあげてください
- ・食事のあいさつをしよう  
いただきます・ごちそうさま
- ・家族みんなで食卓を囲もう  
楽しく会話しよう



## 簡単おやつレシピ 【マシュマロフ레이크】



《ざいりょう》	5人分
コーンフレーク	100g
バター	30
マシュマロ	50g



### 《つくりかた》

1. フライパンにバターを溶かす。
2. バターが溶けたら、マシュマロを入れる。
3. 固体の感じが無く、バターが全体に絡み少し茶色がかかって、ドロツとした状態になったら、コーンフレークをいれる。
4. さっと、固まらないうちに全体に絡める。
5. 混ぜたものをバットなどに広げ、冷ます。
6. 冷めてある程度固まったら、包丁でお好みの大きさに切る。

バットに広げず  
スプーンなどで  
丸めてもOK!

※固まりやすいので手早く混ぜて広げてください。  
熱いのでお子さまと作業する際は注意してください!