

給食だより

良く噛んで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。

歯は食べ物をしっかり噛むためにとても大切です。噛み応えのあるものを食べたり、食後に必ず歯を磨いたりして、歯を大切にするためにできることを実践していきましょう。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
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。	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。	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。	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。



家庭で気をつけたい 夏に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろな物を触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で「つけない」「ふやさない」「やっつける」ことが重要です。

◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆



☆今月のリクエストメニュー☆

- <給食> *ふりかけごはん
*魚のチーズ揚げ
*じゃこサラダ
*みそ汁（もやし・おふ）
*ぶどうジュース
- <おやつ> *牛乳
*クロックムッシュ

♪今月はめろん組さんのリクエストです♪

☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

魚のチーズ揚げ

●作り方

- 1 魚は軽く塩・こしょうする。
- 2 小麦粉・粉チーズ・卵をといて衣を作り、1につけて油で揚げます。
- 3 食べる前にしょうゆをかける。

●材料

- ・白身魚…40g
- ・小麦粉…10g
- ・粉チーズ…2g
- ・卵…5g
- ・揚げ油…6g
- ・しょうゆ…3g