



6月

給食だより

令和6年5月29日

高岡市立戸出西部小学校

梅雨入りも間近です。これから夏にかけて気温、湿度ともに高くなり、食欲が落ちたり、体がだるくなったりする人がいるかもしれません。そんな時こそ、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に学習やスポーツに励みましょう。



よくかんで食べよう！

6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。学校給食では、6月4日（火）にかみごたえのある食材を多く使った「かみかみ献立」を実施します。健康な歯は一生の宝物です。この機会に、歯と口の健康を意識して、食事をしましょう。



かんでいいこと！4つのパワー



1 消化を助ける

よくかむと、食べたものが細くなるので、消化されやすくなります。また、消化を助けるだ液も出るようになります。



2 頭の働きがよくなる

食べ物をかむ刺激は、頭の働きをよくしてくれます。頭の働きがよくなると、記憶力や集中力が高まります。



3 むし歯予防

だ液は歯の食べかすを落とす働きがあり、むし歯や他の病気を防いでくれます。



4 筋肉のパワーアップ

ジャンプをする時や足をふんばる時等には、しっかりと奥歯をかみしめると、パワーが出るといわれています。よくかんで、丈夫な歯やあごをつくりましょう。



トマトとレタスのスープ



【材料（4人分）】

玉ねぎ・・・70g
トマト・・・70g
卵・・・1個
レタス・・・70g
塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
ガラスープ・・・60ml
水・・・500ml
かたくり粉・・・小さじ2/3

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切り、レタスはひと口大に切る。
- ② トマトは角切りにする。（皮は湯むきするとよい。）
- ③ 鍋に水、ガラスープを入れて加熱し、沸騰したら、玉ねぎ、トマトを順に加える。
- ④ 塩、こしょうを加え、味を調える。
- ⑤ 水溶きかたくり粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 煮立ったら、レタスを加える。

レタスはサラダに欠かせない野菜ですが、加熱料理にもおすすめです。甘みが増し、かさが減るのでたっぷり食べられます。