6月4日～  
10日は

## 歯と口の健康習慣



6月は歯と口の健康について考える「歯と口の健康週間」があります。健康な歯でいることは、口の中だけでなく、からだにとっても大切なことです。毎日の歯磨きはもちろん、「よく噛む」ということも重要です。

毎日の食事をよく噛んで味わって食べて、心もからだも元気に過ごしましょう。

令和3年6月 帯広市学校給食センター



6月になり、さわやかな初夏の風が心地よい季節となりました。この時期は、今までの緊張が緩み、疲れがでてくることもあります。からだや心をリラックスさせ、しっかり食べて、疲れをためないようにしましょう。



6月の給食では旬の食材のふきを使った献立や、十勝川西長いものすりおろしが入ったオビリースープなどが登場します！

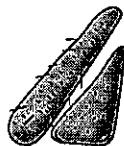
## ①旬の食材 ふき

「ふき」はキク科の多年草で、日本原産の野菜です。食物繊維やミネラルが豊富に含まれるほか、独特の香りや苦みには抗酸化作用があります。献立では「肉みそおでん」に入っています。



## ②十勝の特産品 長いも

「長いも」はヤマノイモ科ヤマノイモ属の一種です。食べた時の食感が良く、すりおろしてトロロにした時に強い粘りができます。献立では「長いもの和風オビリースープ」に入っています。



## かむことの効果

## ◇肥満予防



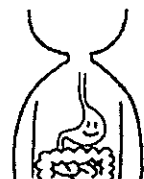
よくかんで、ゆっくり食べるので適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

## ◇むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯菌が活性化しにくくなります。

## ◇消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜあわせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

## ◇脳を活発にして、記憶力をアツク



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

二次元コードから、ホームページをチェックしてね☆

帯広市学校給食センターのホームページは、帯広市ホームページ <http://www.city.obihiro.hokkaido.jp/> から、目的で探す→学校教育→学校→学校給食で、ご覧になることができます。



# ★給食メニューレシピ紹介★

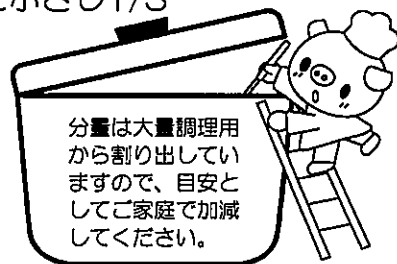
中華料理を  
お家で  
作ろう♪

## ユーランチー

### <材料 4人分>

- 鶏もも肉 ……280g
- 片栗粉 ……大さじ2
- 揚げ油 ……適量
- 長葱 ……20g (約1/4本)
- おろし生姜 ……小さじ1
- おろしにんにく ……小さじ1
- しょうゆ ……大さじ1と小さじ1弱
- 三温糖 ……小さじ1と小さじ1/3
- 穀物酢 ……小さじ1
- ごま油 ……小さじ1

④



分量は大量調理用から割り出していますので、目安としてご家庭で加減してください。

### <作り方>

1. 鶏もも肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
2. 長葱は輪切りに切る。
3. 長葱と④の調味料を合わせて香味ソースを作る。
4. 揚げた鶏肉に香味ソースをかけて完成。



## 成長期の食事について

小・中学生の6～15歳までの期間は、体をつくる大切な時期です。好き嫌いをして、偏った食事を続けていると、成長に必要な栄養素が不足するばかりか、一生の健康にも影響することがあります。栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

### ～成長期にとりたい栄養素～

#### ◎炭水化物

脳の唯一のエネルギー源となります。

ごはん、パン・麺等



#### ◎たんぱく質

筋肉や臓器、皮膚など体をつくるもとになります。

肉、魚、卵、大豆製品等



#### ◎脂質

体温の保持や外からの刺激から体を守ります。

バター、油、マヨネーズ等



### ～特に意識してとりたい栄養素～

#### ◎鉄

鉄は赤血球の成分であるヘモグロビンをつくり、血液を通して酸素を全身の細胞に運びます。鉄が体の中で少なくなることを貧血とい



いい、顔色が悪い、疲れやすい、めまい・立ちくらみ、手足が冷えるなどの症状があらわれます。

#### 《鉄を多く含む食べ物》

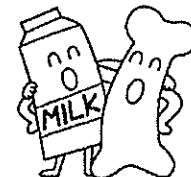
レバー 肉 赤身の魚  
貝類 大豆製品 海藻  
小松菜やほうれん草などの青菜



レバー しじみ 大豆 ほうれん草

#### ◎カルシウム

カルシウムは骨や歯を形成します。体内にあるカルシウムのうち、約99%は骨や歯、残り1%は血液に含まれています。カルシウムを骨に蓄え、骨量を増やすチャンスは成長期である今しかないので、この時期にしっかりとるようにしましょう。



#### 《カルシウムを多く含む食べ物》

骨ごと食べられる小魚 桜えび  
牛乳・乳製品 大豆製品  
小松菜や春菊などの青菜



桜えび 牛乳 チーズ 豆腐

### 放射性物質の測定検査

<4月16日から5月14日までの間の測定結果について>

該当食材を検査し、すべての食材から放射性セシウムは検出されませんでした。  
※放射性物質検査結果はテレフォンサービスでもお知らせしています。

TEL 49-1903