

給食だより 6月号

神原学校給食センター
【神原小*神原中】
TEL/FAX:917-3479



琉球チャンネル



こんげつ しょくかん しどうもくひょう
今月の食に関する指導目標

歯や骨を丈夫にする食べ物について考えよう

10代はむし歯リスクが高い！

生え替わったばかりの永久歯はまだ弱く、さらに自分で行う歯みがきで、みがき残しも見つけにくくなります。さらに家の外で間食する機会が増えたり、試験勉強中の夜食など、成長とともにむし歯になりやすい生活環境に変わっていくのも原因です。



だ液パワーを味方に！

かむことでだ液がよく出ます。だ液には消化を助け、味覚を高め、口内を清潔に保つはたらきがあります。また酸性に傾いた口内を中和し、溶けかけた歯の表面を修復するなど、むし歯を予防する作用もあります。粘膜を保護する成分も含まれ、食べ物の飲み込みや発声をスムーズにしてくれます。



よくかむと太りすぎの予防に！

よくかんで食べると満腹感が得やすく、食べすぎが防げます。代謝も活発になり、消費カロリーが増加することも知られています。さらにゆっくりよく味わって食べることで、うす味・少量でも十分な満足感を得ることができま



「思春期性歯肉炎」にも注意！

思春期になると歯ぐきに問題を抱える人が増えてきます。「思春期性歯肉炎」といい、ホルモンバランスの崩れが主な原因です。栄養バランスのとれた食事をよくかんで食べ、食後にいい歯みがきをするのが予防に役立ちます。



★食育クイズ★

Q せがのびて、ほねがじょうぶになるのみものな～んだ？

ア. オレンジジュース

イ. 牛乳

ウ. おちゃ

こたえ【 】

こたえ：イ

牛乳を飲むとカルシウムを摂ることができるので、骨や歯が丈夫になると言われています。給食の牛乳を飲むと1日に摂りたいカルシウム量の半分を摂ることができます。家でもコップ一杯の牛乳を飲むようにしましょう。給食のない日は、コップ二杯は飲むようにするとよいですね。



カルシウムが多い食品



＊レシピ＊（4人分）
豚三枚肉・・・700g
かつおだし・・・4と1/2カップ
泡盛・・・1カップ
さとう・・・1/2カップ
しょうゆ・・・1/3～1/2カップ



豚の角煮と同じじゃない？
と思われがちだけど
ラフテーの定義は泡盛を使うことだよ！おかげで豚臭さがしっかりと取れてうまみが入りこむという利点があるよ！今回はしょうゆベースのラフテーを紹介したけど味噌を使った『味噌煮豚』もオススメの一品♡調べてみてね！

＊作り方＊
①豚三枚肉は直火で皮を軽く焼き、さっと熱湯を通す。
②厚手鍋に湯を入れ、沸騰したら①を塊のまま皮を上にして入れ、浮いてくるアクをすくいながら弱火で一時間半くらい茹でて汁ごと冷ます。
③②の肉を4～5cm角に切りそろえる。
④厚手鍋に分量のだし、泡盛を入れて火にかけ、③の肉を入れて1時間位弱火で煮る。
⑤④に砂糖を加えて1時間位煮る、さらにしょうゆの半量を入れて2時間煮る。最後に残りのしょうゆを入れてさらに2時間煮る。
⑥ラフテーが箸で切れるくらいになったら火を止める。



ふたをしなくて煮込むのがポイントだよ！
時間はかかるけど絶品！

＊ラフテーについて＊



みんな大好きラフテー！！
給食ではめったに作れないのでぜひお家で作ってみましょう♪

