

絵食だより

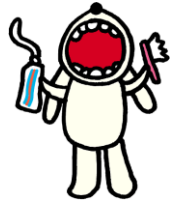


平成 26 年 6 月
深谷市立八基小学校

6 月 4 日からは「歯の衛生週間」が始まります。歯を大切にするとともに、よくかんで食事をすることも大切です。では、よくかんで食べると、何がよいのでしょうか？



~よくかむと、^{やっ}8つのいいこと！~



ひ

ひまんよぼう
〈肥満予防〉 ^{はやくい}早食い、^た食べすぎをふせぎます。

み

みかく ^{はったつ}
〈味覚の発達〉 ^た食べ物^{ものほんらい}本来の味^{あじ}が^わ分かるようになります。

こ

ことば ^{はつおん}
〈言葉の発音〉 ^{はったつ}あごが発達し、^{はなら}歯並びもよくなり、^{ただ}正しい^{はつおん}発音が
できます。

の

のう ^{はったつ}
〈脳の発達〉 ^{うご}あごをよく動かすことで、^{のう}脳の^{はたら}働きを
よくします。

は

は ^{びょうきよぼう}
〈歯の病気予防〉 ^{えき}だ液^でが出て、^{くち}口^{なか}の中をきれいにします。

が

^{よぼう}
〈がん予防〉 ^{えき}だ液^{はつ}が発^さガン^{さよう}作用^けを消します。

いい

いちようかいちよう
〈胃腸快調〉 ^{しょうかきゅうしゅう}消化^{たす}吸収^{いちよう}を^{ちようし}助け、胃腸の調子がよくなります。

ぜ

ぜんりよくとうきゆう
〈全力投球〉 ^は歯^はならびのよい歯、^{むしば}虫歯^はのない歯は、^{いちばん}ここの一番

^{ちから}で^{ひつよう}力^{ちから}が必要^{ちから}なときに、ぐっと力をいれられます。

かみかみメニューで歯とあごを強くしましょう！

大豆のしゃりしゃり揚げ

(材料 4人分)

大豆の水煮 (缶詰・または水煮のドライパック) … 100g

片栗粉 … 大さじ2

白ごま… 小さじ2

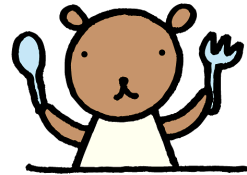
砂糖…小さじ2

しょうゆ…大さじ1

みりん…小さじ1

水…大さじ1

A



- ① 大豆の水煮はザルにあけ、かるく水気をとる。
- ② 大豆と片栗粉 (粉のまま) をビニール袋に入れ、袋の口を閉じ、よく混ぜ合わせる。
- ③ 中温 (160度くらい) でじっくり揚げる。
- ④ Aを小なべにいれ、軽く煮立たせ、揚げたての③にからめ、ごまをまぶす。
よく炒ったちりめんじゃこや、干し桜エビを入れてもおいしいです。

5月27日に「Blue Sky Lunch of Yatsumoto Elementary School」が行われました。

お天気にも恵まれ、皆さん楽しくお弁当を食べることができました。



【食中毒に注意】

気温が高くなり、30℃を超える日が多くなってきました。これからの季節で心配になるのが食中毒です。内閣府が食中毒を防ぐための『3つの原則』を発表しています。

- ★**つけない**…食中毒の原因菌やウイルスを食べ物につけないように、調理前や生鮮食品を扱う前は手を洗い、できればアルコール消毒などを行う。
- ★**増やさない**…食べ物に付着した菌を増やさないために、低温で保存すること。細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になるが、10度以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15度以下では増殖が停止する。
- ★**やっつける**…細菌やウイルスを死滅させるため、加熱すること。