

# 6月 食育だより

令和7年6月号  
船橋市立法典小学校

## 《今月の目標》 よくかんで食べよう

よくかんで食べると 体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知り、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

### よくかんで食べることの効果

★歯や、あごがじょうぶになる。

★魚の骨や種などに気づくことができる。

★満腹感が得られて食べすぎや肥満を防ぐ。

★虫歯を予防する。

★唾液がたくさん出て食べ物の消化を助ける。

よくかむといいことづくめだね～



### 自分でチェック！よくかまない食べ方をしていますか？

早食い



流し食べ



## 《栄養素のはなし》 カルシウム

カルシウムは骨や歯をつくるもとになります。給食ではおよそ 350mg のカルシウム（1日に必要な量の半分）をとることができますが、そのうち 200mg は牛乳に入っています。

牛乳が体に合わない人には、小魚、海そう、ごま、豆腐、こまつななどがおすすめです。



牛乳コップ1ぱい分の

カルシウムを

ほかの食べもので

とるには？



ししゃも 4本



こまつな 3かぶ



ひじき煮 3つ



## オレンジフレンチトースト（4人分）

| 材料        | 分量            |
|-----------|---------------|
| 食パン（4枚切り） | 4枚            |
| A<br>卵    | 3個（150g）      |
| 砂糖        | 大さじ5（45g）     |
| 牛乳        | 大さじ3（45g）     |
| オレンジジュース  | 4/5カップ（170cc） |
| 有塩バター     | 1切れ（10g）      |
| 粉砂糖       | 適量            |



### 作り方

- ①食パンを半分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせて卵液を作り、食パンを両面浸す。
- ③バターをフライパンで熱し、②を入れ弱火で焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。



オレンジジュースの酸味がさわやか！いつものフレンチトーストとは、ひと味がうおいしさです



## わかめのツナ和え（4人分）

| 材料              | 分量           |
|-----------------|--------------|
| 生わかめ（2cm幅）      | 20g          |
| きゅうり（小口切り）      | 1/2本（60g）    |
| 塩               | 少量           |
| キャベツ（0.5cm短冊切り） | 1枚（50g）      |
| にんじん（千切り）       | 1/8本（20g）    |
| こまつな（2cm幅）      | 1/2束（65g）    |
| ツナ水煮缶           | 1缶（70g）      |
| A<br>酢          | 小さじ1（5g）     |
| レモン果汁           | 小さじ1（5g）     |
| 砂糖              | 小さじ1（5g）     |
| 塩               | 小さじ1/2（2.5g） |
| しょうゆ            | 小さじ1（5g）     |
| たまねぎ（すりおろす）     | 1/10個（15g）   |



### 作り方

- ①わかめはよく洗い、熱湯でさっとゆでる。
- ②きゅうりは下塩をしておく。
- ③キャベツ、にんじん、こまつなは、ゆでて、水気をよくしぼる。
- ④Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤下ごしらえした材料を、ドレッシングで和える。



わかめは、乾燥わかめを使用してもOK♪乾燥わかめは、水に戻すと約10倍になるので、2g使用するとよいです。