令和7年6月号 船橋市立法典小学校

であげっ もくひょう たくかんで食べよう

た たいせつ しょうか しょくかんで食べると 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、 た しゅうかん みよくかんで食べる 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~



じぶん 自分でチェック!よくかまない食べ方をしていませんか? じぶん





飲み物で流し込みながら 食べています。

^{えいょうそ} **《栄養素のはなし》 カルシウム**

にち ひつよう りょう 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 ばんぶん 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。

ぎゅうにゅう からだ ぁ ひと こざかな かい とうふ 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。



ぎゅうにゅう 牛乳コップ I 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 C ^{sp}	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



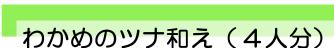
①食パンを半分に切る。

- 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、ひと味ちがうおいしさです



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 C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)
したまねぎ (すりおろす)	1/10個 (15g)





- 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○K♪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。