

# 6月 スクールランチ



近江八幡市教育委員会  
学校給食センター  
0748-37-5110



## 今月の食育目標

### よくかんで食べよう



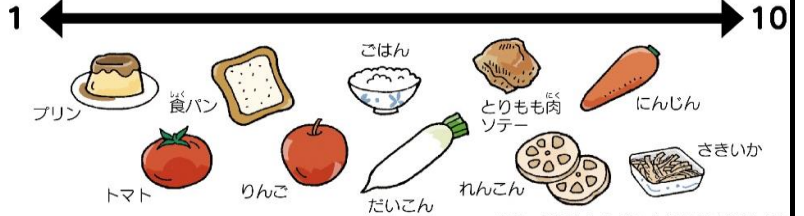
食事の時、よくかんで食べていますか？あまり意識していないかもしれませんが、かむことは体にとってとても大切な働きをしています。しっかりかんで食べるようにしましょう。

6月4日から10日は  
歯と口の健康週間



よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。

## 食品のかみごたえ度



出典 「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。



## よくかむことの8大効果の合言葉「あたしはがいのち」

**あ** 味がよくわかる



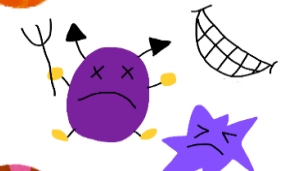
**た** 食べすぎを防ぐ



**し** シャベリがはっきり



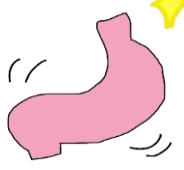
**は** 歯の病気予防



**が** がんの予防



**い** 胃腸が快調



**の** 脳の発達



**ち** 力が出せる



## ★今日から減塩！ ちょっとずつ★



～1日の塩分摂取量の目標値～

成人男性 7.5g未滿 成人女性 6.5g未滿 小学生 6g未滿 中学生 6.5g未滿

## 塩分の多いのはどっちかな？～しょうゆのつけ方編～

さしみにしょうゆを「たっぷりつける」と「少しつける」では塩分量に違いがあります。つけすぎないように、普段の食事から意識してみましよう。

まぐろのさしみ 3切れ分



塩分量  
0.12g

たっぷりつける



塩分量  
0.06g

少しつける

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

## 給食レシピ

～6月24日のこんだてより～

### とん肉のマスタード焼き

マスタードとにんにくの風味が食欲をそそる、給食で人気の肉料理です。



詳しくは、「近江八幡 給食 レシピ」で検索してください。

近江八幡 給食 レシピ

