

6月**給食だより**

6月に入り、雨の日が増えました。ジメジメと暑い日はだるい日などもあり、体調をくずしやすい時期です。また、これからの季節は食中毒が起りやすい時期でもあります。手洗い、うがいなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



「かむこと」について考えよう

現代の食生活は『軟食時代』と呼ばれ、柔らかいものを好んで食べるという傾向が強くなっています。その結果、「かまない子」「かめない子」が増えてきています。

もう一度、「かむ」ことについて見直しましょう。

かむことの効果

肥満予防

食べものをよくかむとちょうどいい量が満腹感が得られます。食べすぎをふせぐことになり、肥満予防につながります。

脳の働きが活発になる

よくかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。記憶力もアップする効果があります。

消化・吸収をよくする

食べものを細かくかみくだき、だ液と混ぜあわせて飲みこむため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

むし歯をふせぐ

かむことで、だ液がたくさん出ます。だ液の働きによって、むし歯になりにくくなります。

よくかまない食べ方

流し食べ

飲みもので流しこみながら食べています。

早食い

数回しかかまないで、飲みこんでいます。

●かみごたえのないもの●

- ・やわらかいもの
- ・加工度の高いもの
- ・よくかまなくても食べられるもの

●かみごたえのあるもの●

- ・かたいもの
- ・よくかまないと食べられないもの
- ・繊維質の多いもの

家庭の食事でかみかみ度アップ!!
料理に使う素材や調理法を工夫すれば、かむことを増やす助けになります。



まいとし がつ しょくいくげつかん
毎年6月は「食育月間」
まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」です



☆「食育」とは？

食育とは、子どもたちがさまざまな経験を通じて、食に関する知識と、食を選択する力を身につけ、健全で豊かな食生活を送れる人に育てようとするものです。

- ① 朝ごはんをきちんと食べていますか
朝ごはんは1日の始まりの大切なエネルギー源です。
- ② ごはん・野菜・肉・魚など、なんでも好き嫌いせず食べていますか
好きなものばかりでは、体にとってよくありません。バランスよく食べることが大切です。
- ③ 無理なダイエットしていませんか
しっかり食べないと骨が弱ってしまいます。大人になってから骨が折れやすくなるかもしれません。必要なエネルギーはしっかりととりましょう。
- ④ 食べものの安全について知らないまま食べていませんか
食べものには、安全に食べるための消費期限がついていたり、食べ方に気をつけなくては行けなかったりするものがあります。みなさんも食べものの安全について学んでみましょう。
- ⑤ 食べ残していませんか
食べもののことや、育ててくれた人、作ってくれた人の苦勞を忘れてはいけません。
- ⑥ 昔から伝わる地域の料理を食べたことがありますか
地域で昔から受けつがれてきた料理は、いつまでも大切にしたいですね。



家庭でできる「食育」をはじめませんか？

食育とは難しいことではなく、普段の生活の中で実践できるものです。朝ごはんを家族そろって食べたり、お子さんと一緒に料理したりすることも「食育」です。

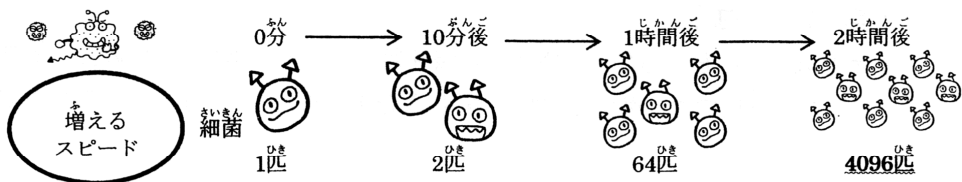
日本では近年、朝食の欠食など「食」をめぐるさまざまな問題が見られます。

食育は、生きる上での基本であり、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することのできる人間を育てるものとして、その推進が求められています。

子どもの食育は、学校、家庭、地域などが連携してすすめる必要があります。

梅雨の季節に起きやすい 食中毒に注意！！

「梅雨」は、一年中でもっとも雨がたくさん降る季節です。ジメジメして食中毒を起こす細菌が活発になります。食べ物に細菌がつくと、あっという間に増えて食中毒の原因となる場合があります。



×細菌の好きなもの×



肉、魚など食品
ならなんでも好き
です。

ジメジメとした
ものやしたところ
が大好きです。

食中毒の細菌は、
28℃～35℃ぐらいの
温度が大好きです。



手をきちんと
洗わない人が
大好きです。

◎食中毒を防ぐための6つのポイント◎

食事の前、調理をする前には、石けんで手を洗いましょう。



爪を短く切りましょう。爪の間には、汚れがいつぱいたまっています。



調理器具はいつも清潔にし、よく乾かしておきましょう。

調理の時には食品を十分に加熱し、調理したものに長時間放置することはやめま



毎日きれいなハンカチを使しましょう。



冷蔵庫に食品を入りすぎないようにしましょう。また、冷蔵庫の扉を何度も開け閉めすると、温度が高くなってしまので気を付けましょう。



また、睡眠不足や疲れ、食欲低下などから抵抗力が落ち、食中毒にかかりやすくなってしまいます。普段から規則正しい生活習慣を身につけ、食事をしっかりととり体調を整えましょう。

親子で作ってみませんか？

☆☆給食レシピ紹介☆☆ ~5月の献立より~

給食試食会の際に要望が多かったものや児童生徒からの要望が多かったものです。

😊シュガートースト しっかりと、ふわふわのトーストです♪

＜材料＞ 4人分
食パン・・・4枚
マーガリン・・・35g (大さじ3)
グラニュー糖・・・8g (小さじ2)
はちみつ・・・14g (小さじ2)

- ①マーガリンを室温に戻し、ゆるくしておく。(溶けすぎないように気を付ける)
- ②①と他の材料を合わせ、よく混ぜる。
- ③パンに②を塗り、焼く。
- ④完成！！

😊磯香和え のりの香りが食欲をそそります♪

＜材料＞ 4人分
もやし・・・100g
ほうれん草・・・70g
鶏卵・・・1個
サラダ油・・・適宜
薄口しょうゆ・・・12g (小さじ2)
酢・・・15g (大さじ1)
塩・・・少々
三温糖・・・9g (大さじ1)
刻みのり・・・2.5g

- ①ほうれん草はよく洗い、3cm幅に切る。もやしもよく洗う。
- ②調味料は合わせておく。
- ③卵はよく割りほぐし、熱したフライパンに油をひき、炒り卵を作る。粗熱を取る。
- ④お湯を沸かし、分量以外の塩を入れ、ほうれん草を茹でる。もやしも茹で、冷水で冷やす。水気を切る。
- ⑤冷やした③と④を合わせ、調味料で味をつける。
- ⑥のりを入れ、軽く合わせる。
- ⑦完成！！

😊魚のアップルソースがけ 魚が苦手でも食べやすくなります♪

＜材料＞ 4人分
白身魚・・・4切
おろししょうが・・・1.5g (小さじ1/2)
しょうゆ・・・12g (小さじ2)
片栗粉・・・40g (大さじ4)
揚げ油

- ①白身魚に下味をつける。
- ②片栗粉をつけ、180℃の油で揚げる。
- ③鍋に調味料を入れ、ソースを作る。
- ④揚げた魚にソースをかける。
- ⑤完成！！

おろしにんにく・・・1.6g (小さじ1/4)
おろししょうが・・・1.6g (小さじ1/4)
赤ワイン・・・8g (大さじ1/2)
しょうゆ・・・6g (小さじ1)
赤みそ・・・4g (小さじ2/3)
砂糖・・・3g (小さじ1)
ケチャップ・・・8g (大さじ1/2)
おろしりんご・・・72g (大さじ4)