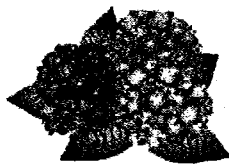


6月の給食だより



6月は「食育月間」です。食育は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。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ができる人を育てるのです。この機会に、普段の食生活について見直してみましょう。

★よくかんで食事をしましょう

よくかむことの効果

・食べ物の消化、吸収をよくする

食べ物をかみくだく時、だ液に含まれる消化を助ける成分が食べ物と混ぜり合って胃に送られるため、消化、吸収されやすくなります。

・虫歯の予防に役立つ

よくかむとだ液が多く出て、口の中でむし歯菌が活動しにくい状態になります。

・肥満を防ぐ

よくかむと、脳の満腹中枢が刺激させて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぎます。

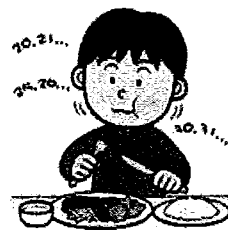
・脳の働きを活性化させる

よくかむと脳の血流量がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。

家庭の食事でかむかむ度アップ!

食物繊維が多い野菜や牛肉、豚肉、海そう、きのこ類、豆類がかみごたえのある大きな食べ物です。

切り方は、みじん切りなどで食べ物を小さく切ると、歯で細かくする負担が減るため、かみごたえは小さくなります。逆に食べ物を大きめに切ると、かみごたえが大きくなります。



献立のレシピ (6月23日の献立より)

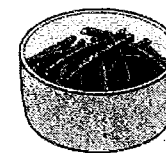
★くきわかめのきんぴら



材		料 (一人分)	
くきわかめ	15g	きび砂糖	小さじ1/2
豚もも肉 (千切り)	5g	しょうゆ	小さじ1/2
つきこんにやく	20g	酒	小さじ1/2
ごぼう (千切り)	10g	みりん	少々
にんじん (千切り)	10g	だし汁	小さじ1
サラダ油	適量	白いりごま	適量

作り方

- ①くきわかめは、薄い塩水に漬けて塩を抜いておく。
- ②サラダ油で、豚肉をよく炒める。くきわかめ、にんじんを入れて炒める。
- ③砂糖を少し入れて、だし汁を入れて煮る。
- ④残りの調味料も入れて味をしみ込ませ、白いりごまをふって仕上げる。



朝ごはんを食べて登校しましょう!

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。

朝ごはんを食べると、脳や体にエネルギーが補給され、午前中の勉強や運動にも集中して取り組みます。また、朝ごはんを食べる人のほうが、肥満傾向が少ないという調査結果もあります。

朝から元気に活動するために、毎日朝ごはんを食べて登校しましょう。

