

きゅうしょくだより



令和5年
6月号

(毎月19日は食育の日)

流山市立西初石小学校

夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時季からは食中毒の発生が多くなりますので衛生には十分注意しましょう。しっかり食事、しっかり運動、そして睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

よくかんで食べよう

1回の食事でのどのくらいかんで食べていますか？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って、よくかむ習慣をつけましょう。

よくかむといいこと

- ① 脳の満腹中枢が刺激されて食べすぎを防ぎます。
- ② 唾液がでて食べ物の消化吸収を助けます。
- ③ あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増えて脳を活性化します。
- ④ 噛むことで出た唾液の働きで虫歯予防します。



流し食べや早食いは、かむ回数も味わうことも少なくなります。かみごたえのないや

わらかいものばかり食べているとかむ力が衰えてしまうので注意しましょう。

かむ力をつける食べるたべもの



きゅうり、ごぼう、
空心菜、にんじん



乾燥大豆、かんぴょう
こんぶ、煮干し、するめ

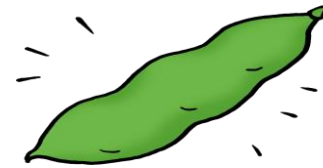


いか、たこ、
貝類、あじの開き

旬の野菜にふれましょう そらまめ

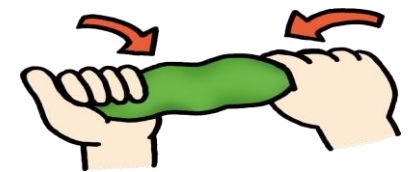
そらまめが旬を迎えます。日常生活において、直接食材にふれる機会のない子どもが多くなっているようです。そらまめのさやむきは子どもにも簡単にできるお手伝いです。ぜひご家庭で旬の味を召し上がってみてはいかがでしょうか。

そらまめのさや



とっても大きいので子どもはびっくりします。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。

さやのむき方



両方のはじを持って、そうきんをしぼるようにすると、うまくさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。

そらまめの食べ方



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取って炒めものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。

そらまめの栄養



豆の仲間として、おもに体をつくるものになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

食中毒予防の3原則

つけない！

増やさない！

やっつける！



食中毒菌などによる汚染は、食品のにおいや色、味の変化からは見分けがつかないことがあります。抵抗力の弱い小さな子どもや高齢者のいるご家庭ではとくに注意が必要です。油断をせず、この3原則をしっかり実行しましょう。