

きゅうしょくたより

令和4年6月
流山市立八木北小学校



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



食育タイム

6月17日(金)、「食育の日(6月19日)」にあわせ、給食時間に給食クイズを放送しました。クイズの答えは「カレーライス」。カレーができるまでの様子を動画で流し、何を作っているのかを考えてもらいました。「ヒント1」は、じゃがいもを切って、にんじんの皮をむいているところ。「ヒント2」は、玉ねぎを茶色くなるまで炒めているところ。「ヒント3」は、バターと小麦粉、カレー粉を炒めてカレールーを作っているところ。最後に、肉や野菜を炒めるところから、カレーが出来上がるまでを流しました。調理員さんたちが頑張っているところを見ることにより、食べ物や給食に興味を持ったり、残さず食べようとしたりすることにつながればと思います。



今月の献立より

「チキンチキンごぼう」 ※山口県で人気のメニューです！

- ごぼうは斜め薄切り、鶏もも肉は2cm角に切り、片栗粉と米粉を合わせたものをまぶし、油で揚げる。枝豆はゆでて房から出す。
- 砂糖、しょう油、酒、みりんを煮立たせ、①と白いりごまを混ぜる。

★裏面に食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。