

きゅうしょくたより

令和3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。

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。

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。



実践しよう！グー・パー食生活

食事は「主食」「主菜」「副菜」をそろえて、栄養バランスをとりましょう。さらに牛乳・乳製品と果物を1日1回は食べると、不足しがちな栄養素が補えます。毎食、「主菜」はグーの量、「副菜」はパーの量をめざしましょう。

主菜(肉・魚・卵・大豆)は「グー」
主菜の1食分の量はグーの手のひらの大きさをめやすに！(厚さは2cmがめやす)

副菜(野菜・海藻・きのこ)は「パー」
副菜の1食分の量は片手の上に山になるくらいをめやすに！(大人の手で約120g)

※引用：千葉県ホームページ「ちばの食育」<https://www.pref.chiba.lg.jp/annou/shokuiku>

今月の献立より

※今月は、玉ねぎ、わけねぎは流山産、にんじんは千葉県産を使用しました。

『ねぎ塩豚丼』
①フライパンに油を熱し、にんにく・しょうがのみじん切り、豚肉を入れて炒める。
②にんじん(千切り)、玉ねぎ(薄切り)、長ねぎ(斜め切り)を入れて炒め、酒、みりん、塩、こしょう、(しょうゆ)で味付けする。③わけねぎ(小口切り)を入れてサッと炒め、ごはんにかける。

『あじのトマトガーリックソース』
①フライパンにオリーブ油、にんにくのみじん切りを入れて火にかけ、香りが出たらみじん切りの玉ねぎを入れて炒める。②ダイストマト缶、白ワイン、塩・コショウを加え少し煮る。パセリのみじん切りを入れてソースを仕上げる。③小麦粉をまぶして油で焼いたアジに②をかける。

★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。