



給食便り



6 月は「食育月間」です。～家族そろって食事をしましょう～

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事する「共食」の機会が減っていると言われています。さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。

毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひと時が作れると良いですね。



～家族みんなでよく噛んで食べよう～

よく噛んで食べると以下の効果があります。ご家庭でもよく噛んで食べる習慣をつけましょう。

① 歯の病気予防

よく噛むことによって分泌される唾液には歯を固く丈夫にし、酸に対する抵抗力を高めるたんぱく質（ステアリン）が含まれています。また、あごの筋肉の発達に影響を与えます。

② 脳の活性化

よく噛むことで脳細胞の活動が活発になり、同時に血液の循環が良くなり脳の機能が活性化し、記憶力を高めると言われています。

③ 肥満を予防

噛むという刺激は脳内の満腹中枢に影響を与え、食事食べる速さや量を調節します。食べ始めてから 30 分程度経つと脳の満腹中枢が作用して食欲を抑えるので、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

④ 消化を助ける

よく噛むと、唾液の分泌が促進されるので、よく噛んで消化酵素を含む唾液と混ぜ合わせることで、胃腸の消化機能を助けます。



身体に大切な カルシウム



骨や歯の成分であるカルシウムは、99%が骨や歯を作っています。残りの 1%は、健康を保つ成分として身体のいたるところに分布しています。例えば、①唾液に含まれるカルシウムはリンといっしょに歯の表面に付着し、歯を修復する、②神経の伝達を助ける、③筋肉を収縮する、④心臓の鼓動を一定に保つ、⑤止血する、など命に関わる重要な働きがあります。血中のカルシウムが不足すると骨から補われ、高齢になると骨粗しょう症になる恐れも…。子どものときから積極的にとりましょう。



中華ドレッシングの味で食べやすく、よく噛んで食べる副菜メニューの一つです。

～5 月の献立より～レシピ紹介 「切干大根の中華和え」

材料：切干大根	30 g
きゅうり	1 本
人参	1/3 本
ハム	4 枚
しょうゆ	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 3/4
ごま油	大さじ 1/2



作り方：

- ①切干大根は洗ってから水で戻し、ざく切りにしてお湯で 3 分程度茹でて冷ます。
- ②きゅうりは千切りにして塩もみし、人参は千切りにして茹でて冷ます。
- ③ハムは千切りにする。
- ④調味料を全て合わせて混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤ボールに全ての材料を合わせて混ぜ合わせる。

今月の郷土料理＆世界の料理



6/3（火） 油麩丼（宮城県）

宮城県登米地方で保存食として作られてきた油麩。油麩丼は地元の旅館のおかみが考案したメニュー。油麩は油で揚げているので香ばしく、歯ごたえもあるのでベジタリアン料理やマクロビ食としても重宝されている。



6/11（水） ミーゴレン（インドネシア）

インドネシアの麺料理でマレーシアやシンガポールでも食べられている。ミーは「麺」、ゴレンは「揚げる」の意味。ケチャップマニスという調味料を使用して作る。保育所では食べやすくアレンジします。

