



給食便り



6月は食育月間

6月は食育月間です

「食育」とは「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になってもからも「食育」は大切です。健康的な食のありかたを考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫体験をしたり、季節や地域の料理を味わったりするなど、食育を通じた様々な経験をして「食べる力」を育くめるように取り組んでいます。

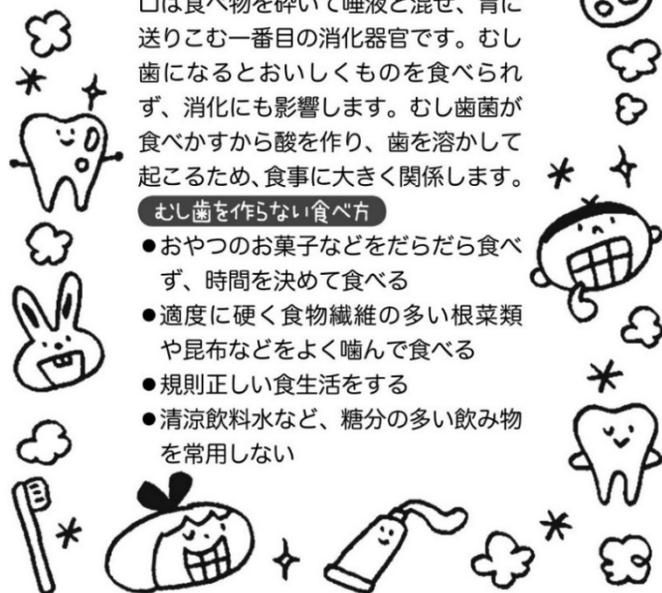
ご家庭でも旬の食材を味わったり、一緒に皮むきや食事の準備をするなど「食」への関わりをもちましょう。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



そら豆、グリーンピースのさやむき

うさぎ組、ぞう組、きりん組でそら豆やグリーンピースのさやむきをしてもらいました。そら豆は少しくせがありますが、旬の食材に触れておいしく味わいました。生のそら豆、グリーンピースは旬の時期だけ味わえます。



グリーンピースごはん

材料：グリーンピース 200g (正味 80g)
 塩 小さじ 1/2
 お米 2合
 塩 小さじ 1/3



- 作り方：①グリーンピースを塩小さじ 1/2 を入れたお湯で 4~5 分を目安に茹でる。
 ②ゆで汁につけたままグリーンピースを冷ます。
 ③お米を炊飯器に入れてゆで汁を入れ足りない分はお水を足して塩小さじ 1/3 加えて軽く混ぜて炊飯する。
 ④炊きあがったごはんグリーンピースを加えて混ぜて完成。

「よくかんで食べよう」



かむことは、食べ物を小さくして味わうことだけではありません。脳や健康などに関係するさまざまな効果があります。

★肥満を予防する

よくかんで食べると血液中の血糖値や体温が上昇します。それによって満腹中枢が刺激されて満腹感を感じる為、食べすぎを防ぐことができます。

★脳の働きを活発にする

かむとあごが動いて、顔のまわりの血管や神経が刺激されます。脳の血流がよくなって、記憶力や集中力が高まるといわれています。

★だ液の分泌を増やす

だ液の量は、かむ回数にほぼ比例していて、かたい食べ物ほど多く出ます。だ液には、食べ物の消化を助けたり、病気を引き起こす細菌を減らしたり、歯を丈夫にしたりする成分などが含まれています。

かむことは、自然にできることと思われがちですが、食体験を重ねていかなければ育たない能力です。

今月の日本の郷土料理と世界の料理

6/15 (木) オニササ (沖縄県)

沖縄県石垣市発祥のB級グルメ。鶏のササミフライに好みの調味料をかけておにぎりを重ねて一体化させて食べます。



6/27 (火) チュモクパプ (韓国)

チュモクは「こぶし(握りこぶし)」、パプは「ごはん」という意味で一般的には丸くて小ぶりなおにぎりを指します。韓国料理では激辛料理に必ずと言っていいほど添えられる定番のサイドメニュー。韓国のりやたくあん、ねぎ、ごまなどが具材です。

