

給食だより 6月

令和5年6月
宮原小学校
栄養士 松川英子

6月4日～10日は、歯や口の健康について考える「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を細かくかみ砕き、消化・吸収を助ける大切な働きをします。歯は一生使います。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

給食でも、かみ応えのある食材が入った「きんぴらご飯」や「切り干し大根の含め煮」、「こいわしのカレー揚げ」などを取り入れています。

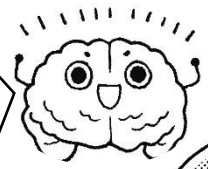


よくかむことでよい事いっぱい!

★脳のはたらきをよくする

★消化・吸収を助ける

あごの筋肉を動かすと、脳の血の流れがよくなり、記憶力や集中力が高まります。



かむことでだ液がよく出て、食べ物とよく混ざり消化が良くなります。

★肥満をふせぐ

★虫歯の予防

よくかむと脳の満腹中枢に「おなかがいっぱい」という信号がたわり、食べ過ぎをふせぎます。

かむことでだ液がよく出て、歯についた食べかすを洗い流し、むし歯をふせぎます。

給食でも、よくかまないといけない野菜、豆類、海藻類の料理が残りがちです。かむ力は、毎日の食事で身につきます。かみごたえのある食べ物をしっかり食べましょう。

★かみごたえのある食べ物★

かみごたえのある食品とは、単にかたいものというわけではなく、口の中で何回もかまなければのみこめない食品の事です。たとえば、食物せんいの多い野菜や海そう、きのこ、ナッツ類や干した食品もかみごたえが大きくなります。



そしゃくの意味

そしゃくには、二つの意味があるんだよ

①かみ砕いて味わうこと

②物事や文書の意味をよく考えて味わうこと

ちやんとそしゃくした？

どっちの意味？

知っていますか？ 食生活指針

食生活指針は、生涯にわたって健康に過ごし、生活の質を高めることを目的としています。子どものころから日々の食生活を大切にできるように、家族でお話してみてもいいのではないでしょうか。

<p>① 食事を楽しみましょう。</p> 	<p>⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせる。</p> 
<p>② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。</p> 	<p>⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考える。</p> 
<p>③ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。</p> 	<p>⑧ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。</p> 
<p>④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。</p> 	<p>⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。</p> 
<p>⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。</p> 	<p>⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみよう。</p> 

切り干し大根の含め煮

乾物も常備菜として日々の献立に取り入れたいですね。



【5人分】

にんじん（干切り）	25 g
切り干し大根	15 g
干しいたけ（戻し干切り）	1.5 g
さつま揚げ（短冊切り）	40 g
さやいんげん（斜め切り）	10 g
サラダ油	1.5 g
しょうゆ	6 g
三温糖	5 g
清酒	3 g
みりん	3 g
だし汁	50 cc

【作り方】

- ① サラダ油を熱し、にんじん、しいたけを炒める。
- ② 切り干し大根を加え、さらに炒めだし汁を加えて煮る。
- ③ さつま揚げを加え、調味料を加えに含める。
- ④ さやいんげんを加えて煮含める。