

給食たより

和光市立新倉小学校

令和3年6月4日



毎月19日は
食育の日です

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。これは、歯と口の健康に関する正しい知識を身につけること、むし歯などの予防や治療をして歯の寿命をのばし、健康でいられることを目的としています。食べることは生涯にわたって続きたいせつなものです。いつまでも自分の歯でおいしく食べられるように、歯を大切にしてほしいと思います。

また、食物アレルギーのない人は毎日給食の牛乳を飲んでいますか？今年度は昨年度よりも牛乳の残さいがとても多いです。毎日給食で出る牛乳にはカルシウムが多く含まれています。カルシウムは丈夫な歯や骨を作る為に大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小学生や中学生の時期はカルシウムの吸収率も高いので、しっかりカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

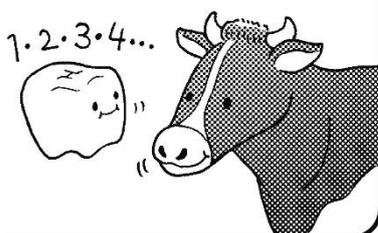
食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



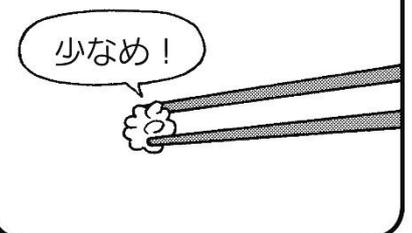
一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。



6月は食育月間!

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。

この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。

毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～

- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

給食レシピ紹介～じゃがいものそぼろあんかけ～

★材料(4人分)

じゃがいも(厚いちょう切り)
……………中4個くらい
揚げ油……………適量

豚ひき肉……………160g
酒(豚肉下味用)……………小さじ1
しょうが(みじん切り)……………半かけ
干し椎茸(せん切り)……………3枚
玉ねぎ(スライス)……………1/2個
にんじん(せん切り)……………1/2本
つきこんにゃく……………80g
米油……………小さじ1
三温糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
かたくり粉……………小さじ1
(あれば)枝豆……………20さや分位



じゃがいもだけでなく、なすやかぼちゃを入れてもおいしいです。

かぼちゃを揚げる時は、カロテンが油に溶けて油に色が移ってしまうのでじゃがいもを先にあげたほうがいいです。

★ 作り方

1. 野菜は指定の切り方で切る。肉に酒で下味をつけておく。
2. じゃがいもを素揚げする。
3. 鍋に油をひき、しょうがとひき肉を炒める。
4. にんじん、玉ねぎ、椎茸、こんにゃくの順番で野菜を炒める。
5. 三温糖としょうゆを加えて味をととのえる。
6. ゆでた枝豆(なくてもいいですが色がきれい)を入れ、最後に水溶きしたかたくり粉でとろみをつける。
7. じゃがいもを鍋に入れて、あんからめて出来上がり。