

●食育だより●
いただきます 6月

令和6年度 岩国市西部学校給食センター 担当：藤中

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることは、とても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に、普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと、健康な生活を送りましょう。

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、食はずぎを防ぎます。	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。	よくかむと唾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唾液の動きで、むし歯を予防します。

かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流が良くなります。そして、脳の動きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べ過ぎを防止する効果もあります。



かまない子が増えています！



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力が衰えてしまいます。
よくかむことは、健康に深く関わっています。
かみごたえのあるものも、食べるようにしましょう。

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、生きるための基本で、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すごすために、「食」について学びたいきましょう。



《栄養教諭のつぶやき...》

4月、5月といわしを給食に出した。このいわしには、小さな小骨がある。しっかりとんで食べれば、十分食べられる骨なのだが、毎回、小骨が刺さったという声を聞く。また、筑前煮など、根菜が入っている煮物は、残りが多い、れんこんをもっと柔らかく煮てほしいという声もある。「よくかんで食べる」ということはとても大切なので、子どもたちにもしっかりとんで食べてほしい。6月の給食には、よくかんで食べないといけないものを、いろいろ出してみた。みんな、しっかりとよくかんで食べてね！

「チキンチキンごぼう」

—材料—(5人分)

—作り方—

- 鶏もも肉 200g ① 鶏もも肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておきます。
片栗粉 適宜 ② ごぼうは、皮をむいて、乱切りにします。
ごぼう 200g ③ 揚げ油を180℃に熱し、②のごぼうを素揚げします。
揚げ油 適宜 ④ ①の鶏肉を揚げます。
しょうゆ 大さじ1強 ⑤ 調味料を合わせて、ひと煮立ちさせます。
酒 小さじ2 ⑥ ⑤のタレに揚げたごぼうと鶏肉をからめます。
みりん 小さじ1
砂糖 大さじ1弱 ※ごぼうの代わりに、れんこんの乱切りで作っても
水 大さじ1弱 おいしいです。

給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。