

食育だより

令和4年度



6月



海田町立海田中学校 給食主任：岡 虫似

梅雨の季節がやってきます。じめじめと蒸し暑い日が続き、体力も食欲も低下しやすくなります。運動・食事・睡眠をしっかりととり元気に過ごしましょう。

6月4日～

6月10日は…

「歯と口の健康週間」

みなさんは食事をする時に、よくかんで食べていますか？
学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、小魚、こんにゃくなど、かみごたえのある食品を積極的に取り入れてみましょう。

* かむことによる 4つの効果 *

消化を助ける

食べ物が小さくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化吸収がしやすくなります。



肥満を防ぐ

よくかんで食べると、脳に「おなかいっぱい」という信号が伝わり食べ過ぎを防ぐことができます。



脳が活性化する

かむことであごが動き、周りの血管や神経が刺激されて、脳の血流もよくなります。



むし歯予防

だ液によって口の中に残った食べかすを流し、酸性になった口の状態を元に戻します。



●●● よくかんで食べる給食メニュー ●●●

◇小さいのから揚げ◇

カラッと揚げてあるのでしっかりよくかんで食べられます。



◇かみかみ昆布◇

◇はりはり漬◇

ぱりぱりの昆布と、切干し大根は歯ごたえがあり、自然と飲んで食べられるメニューです。



◇うま煮◇

かみごたえのあるこんにゃくや繊維質の多いごぼうを大きめに切ることでしっかりかんで食べられます。



～ 学校給食の3つの わ 食 ～



和

(日本型食生活)

学校給食は、和食の基本である「一汁二菜(一汁三菜)」になっており、多様な食品を取り入れて栄養バランスのとれた献立になっています。ひろしまっこ汁は一汁二菜の“汁”を担っています。

ご家庭でできる3つのわ(和・輪・環)はありませんか？

広島市では、毎月19日(食育の日)を「わ食の日」とし、次の3つの「わ食」を推進しています。

学校給食では、毎月19日に“ひろしまっこ汁”を提供します。

輪

(一緒に楽しく食べよう)

毎月19日のひろしまっこ汁を通して、和食や地域の良さを感じながら一緒に楽しく食べることで、食事のマナーを身につけます。



環

(食の環境を意識しよう)

地場産物のちりめんいりこを使用し、だしをとったあとは実として食べます。旬の食材を使用し、地場産物を消費することは、地域の食材を守り、環境を守ることにもつながります。



チャレンジ! おうちで給食レシピ!

うま煮

<材料 4人分>

鶏もも肉(角切り)	150g
うずら卵(水煮)	100g
生揚げ	150g
じゃがいも	中2個
板こんにゃく	1/2枚
にんじん	小2/3本
たけのこ(水煮)	60g
油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ1
みりん	小さじ1
水	1カップ

<作り方>

- ① 下ごしらえ
うずら卵…汁気をきる
生揚げ…湯通しして角切り
じゃがいも…角切りにして水につける
板こんにゃく…ゆでて色紙切り
にんじん…角切り
たけのこ…短冊切り
- ② 油を熱し、鶏肉を入れて炒める。
- ③ こんにゃく、にんじん、たけのこを加えて炒め、水を入れて煮る。
- ④ じゃがいも、生揚げを入れて煮る。
- ⑤ 調味し、うずら卵を入れて煮含める。

