



6月 食育だより



田迎小学校 給食室 文責：小林

2年生がグリンピースのさやむきをしました

5月の「ピースそばろどん」のグリンピースは、2年生のみなさんがさやむきをしました。色や大きさ、つぶの数などを実際に見て触って体験しました。今が旬のグリンピースを給食室で調理し、田迎小学校全員で食べることができました。



今月のテーマ

歯を丈夫にする食事をしよう

食べものをよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体に良い働きがあります。よくかむことを意識して食べましょう。



6/9(金)は1年生がむいたどうもろこしを給食で使う予定です♪

よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		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液の働きで、むし歯を予防します。	

食品のかみごたえ度

1 ← 10

山典「食物かみごたえ早見表(風人社)」
※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人の咀嚼活動量に基づいたものです。

6月は食育月間です!

田迎小学校では、6月の食育月間に食育アンケート、残食調査を実施します。また、毎月実施している食育タイムを、今月は毎週実施し、食事のマナーや地域の産物、食べもののはたらきなどを紹介します。

食育ってどんなこと

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、子どもたちに対する食育は、心身の成長、および人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。

知っていますか? 食生活指針

食生活指針は、健康増進や生活の質の向上などを目的として定められました。

① 食事を楽しみましょう。		⑥ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。	
② 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。		⑦ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。	
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。		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。	
④ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。		⑨ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。	
⑤ ごはんなどの穀類をしっかりと。		⑩ 「食」に関する理解を深め、食生活を見過していきましょう。	

出典：文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針(平成28年6月) 部改定」

©少年福祉新聞社2022



6月の給食おすすめレシピ



じゃがいものそばろあんかけ



<材料> 4人分

- 若鶏むねミンチ 80g
- じゃがいも 400g
- 揚げ油 適量
- たまねぎ 100g
- ねぎ 20g
- しょうが 1/2かけ

- A
- こいロしょうゆ 大さじ1
 - うすロしょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1/2
 - 酒大さじ 1/2
 - 片栗粉 小さじ1
 - 炒め油 少々
 - 水 80cc程度

<作り方>

- じゃがいもは皮をむき、2~3センチの角切りにして水さらし、たまねぎは粗みじん、ねぎは小口切りにしておく。
- ①のじゃがいもは水気を切ってから、軽く色づくまで油で揚げる。
- 鶏ミンチを油で炒め、酒とすりおろしたしょうが、玉ねぎと順に炒め、水を加えて煮ていく。
- 材料に火が通ったら、調味料Aを入れる。
- 最後に②を加えて軽く混ぜ、水溶き片栗粉とねぎを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。