

給食だより 6月号



梶原市立耳成南小学校

気温と湿度が上がってくるこの時期、暑さに体が慣れず、熱中症を起こしやすくなります。天気の移り変わりが多い季節なので、体調管理に十分気を付けましょう。疲れると抵抗力が落ちて、食中毒を起こしやすくなります。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチで手を拭くなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

牛乳 飲んでますか?

牛乳は、成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含む食品です。

カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18~20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかりと伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。

ストリートファイター コラボ こんだて

マリーザのミネストローネ

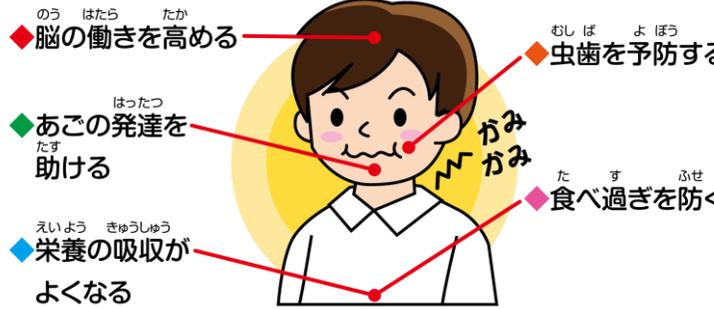
イタリア出身のマリーザ。ミネストローネに奈良県産の玉ねぎとマカロニを入れました。

Street Fighter × 梶原市

健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題など、さまざまな課題があります。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

子どもにできるお手伝い

よくかむことは、すごい! 70年前の研究結果!

今から70年も前に、九州大学が、ある実験をしました。体格や勉強の成績が同じような小学校4年生120人を選び、2クラスに分け、片方にだけ「うがい・はみがき」と「一口につき30回以上よ〜〜く、かむ」を指導しました。

3年後! 成長に、すご〜い差。

よくかんだ	ふつう
身長 139cm	身長 137cm
体重 33kg	体重 30kg
勉強の成績 向上した	勉強の成績 向上せず

研究結果からよくかむと... 脳が刺激され、活性化する!!

口腔保健指導が児童の体格並びに精神発育に及ぼす影響に関する研究(1958年)より

〜献立紹介〜

- 【材料(1人分)】
- 鶏もも肉 ...40g
 - ごぼう ...25g
 - こめこ ...4g
 - でんぷん ...3.5g
 - 揚げ油 ...6g
 - にんじん ...5g
 - えだまめ枝豆 ...5g
 - 料理酒 ...3g
 - 上白糖 ...1.3g
 - 濃口しょうゆ ...2g
 - みりん風調味料 ...1.2g
 - みず水 ...10g

チキンチキンごぼう

- 【作り方】
- 鶏もも肉は、一口大に切る。ごぼうは、皮をこそげ、斜め薄切りにする。にんじんは千切り、枝豆は剥いておく。
 - 鶏もも肉とごぼうに、米粉とでんぷんを混ぜ合わせた粉をまぶす(水は入れない)
 - それぞれ油で揚げる
 - 調味料と水を煮立て、人参と枝豆を入れてたれを作る
 - 揚げた鶏肉とごぼうにたれをからめる

※甘辛いたれがご飯によく合う、学校給食発祥の山口県の郷土料理です。よくかんで食べられる献立です。

