



食育だより

令和4年度 6月号
毎月19日は食育の日
笠間市立北川根小学校

今月の給食目標 よくかんで食べよう 衛生に気を付けよう

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

食べ物が体の栄養になるまで

食べ物には、私たちが健康を保ち、生きていくために必要な栄養素が含まれています。体内で栄養素を吸収するには、まずは食べ物をかんで細かくすることが大切です。

食べ物の消化は、かむことから始まっているので、よくかんで食べるようにしましょう。



かむ回数を増やすための工夫

 飲みこんでから次の食べ物を口に入れる。	 食べ物を水分で流しこまない。	 一口の量を少なめにする。	 背筋をのばして、よい姿勢で食べる。
-------------------------	--------------------	------------------	-----------------------

よくかむことの効果

だ液がたくさん出る	食べすぎを防ぎ肥満予防に	脳の働きをよくする	味覚が発達する
食べ物を飲みこみやすかったり消化しやすかったりする他、むし歯や歯周病を防ぎます。 	よくかむことで、脳の満腹中枢が働き、食べすぎを防ぎます。 まんぷくだ かむ	脳の血流がよくなるので、脳が活発に働き、集中力が上がります。 	食べ物のもっている味やにおいをよく感じ、味覚が発達します。

夏の食中毒 3つのポイントで防ごう！

梅雨の季節は高温多湿になり、食中毒が起こりやすくなります。食中毒予防のポイントを確認し、食中毒にならないよう注意しましょう。

<p>ポイント1 菌を つけない!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 手や洗える食べ物は、しっかり洗う。 ● 肉や魚はしっかりと包み、他の食べ物とくっつけず、常温放置しない。 	<p>ポイント2 菌を 増やさない!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 生ものや料理は早く食べる。 ● 保存する時は、冷めたら小分けにして冷蔵庫冷凍庫にすぐしまう。 	<p>ポイント3 菌を やっつける!</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 料理する時は、しっかり加熱する。 ● 食器や調理器具は熱湯で消毒する。
---	--	---

茨城をたべよう 6月の食材 「メロン」 6月9日 実施予定

【献立名】黒パン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ メロン



毎月20日「いばらき美味しおDay (減塩の日)」

～減塩ポイント 酸味をうまく利用しよう～

【献立名】ごはん 牛乳 いかのねぎソースがけ チキンサラダ サンラータン

6月20日 実施予定



お酢やかんきつ類の酸味は、塩辛さや甘味と同様に、食材のおいしさをアップしてくれます。和え物やつけダレ等は、だしやしょうゆを酢で割ることで、少ない塩分でも物足りなさを感じにくく、減塩につなげることができます。

お酢が苦手な人は、穀物酢や米酢よりも、りんご酢等の果実酢を使うとまろやかになり、食べやすくなります。また、酢の物はだしを加えたり、砂糖やみりんを加えて甘酢にしたりするとよいです。

美味しお献立 レシピ紹介 ～チキンサラダ～

<p>【材料 4人分】</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンささみ水煮 30g にんじん 15g 千切り きゅうり 45g 小口切り キャベツ 120g 4～5cm 上白糖 3g (小さじ1) 食塩 1.3g (小さじ1/3) レモン果汁 10g (小さじ2) サラダ油 4g (小さじ1) こしょう 少々 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 上白糖、食塩、レモン果汁、油、こしょうをよくまぜてドレッシングを作っておく。 ② チキンささみは水気を切り、①のドレッシングを和える。 ③ にんじん、きゅうり、キャベツを切り、ゆでて冷ましておく。 ④ 冷ました野菜と②をよく和える。
--	--