



# 食育だより

令和4年度 6月号

毎月19日は食育の日  
笠間市笠間学校給食センター

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

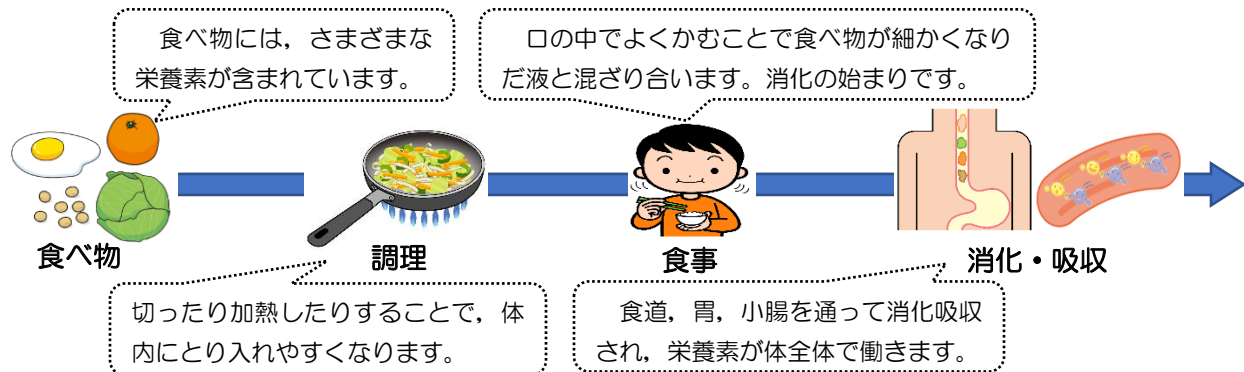
6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。

## 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くなり消化しやすくなり、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。 <b>まんぷくだ!!</b> 	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><b>ポイント1</b> <b>菌を</b> <b>つけない!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 手や洗える食べ物は、しっかり洗う。 </li> <li>● 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。 </li> </ul>	<p><b>ポイント2</b> <b>菌を</b> <b>増やさない!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 生ものや料理は早く食べる。 </li> <li>● 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。 </li> </ul>	<p><b>ポイント3</b> <b>菌を</b> <b>やっつける!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 料理する時は、しっかり加熱する。 </li> <li>● 食器や調理器具は熱湯で消毒する。 </li> </ul>
--	---	--

## 茨城をたべよう 6月の食材 「メロン」 6月10日 実施予定



【献立名】 くるパン 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"> <li>チキンささみ水煮 30g</li> <li>にんじん 15g 干切り</li> <li>きゅうり 45g 小口切り</li> <li>キャベツ 120g 4～5cm</li> <li>上白糖 3g (小さじ1)</li> <li>食塩 1.3g (小さじ1/3)</li> <li>レモン果汁 10g (小さじ2)</li> <li>サラダ油 4g (小さじ1)</li> <li>こしょう 少々</li> </ul>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>④ 冷ました野菜と②をよく和える。</li> </ol>
--	--