

広がる・つながる食育

倉敷まきび支援学校給食室

「ぱくぱくだよい」

6月号



(令和4年6月1日)

6月は、食育月間です。学校給食でも地場産物をたくさん使うメニューやリザーブ給食など子どもたちが食べることについて、関心を持てる取組を予定しています。

今月の給食目標

食事の前後 ゆっくり、ていねいに 30秒手を洗いましょう。

文部科学省のマニュアルでは、給食前後の手洗いの徹底がいわれています。コロナ対策に手洗いは必須で、学校や家庭で手洗い回数は増えています。夏場ですが手荒れが心配です。就寝前にはハンドクリームを塗るなど手のケアにも気をつけましょう。

よくかんで食べよう！

よくかんで食べると、体に良いことがたくさんあります！

消化を助ける！

よくかむことで、食べ物が小さくなり、だ液（消化を助ける成分が含まれている）とよく混ざって胃に送られます。

肥満を予防する！

よくかむことで、脳にある満腹中枢を刺激されて満腹感を感じるため、食べすぎを防ぐことができます。

頭の動きを良くする！

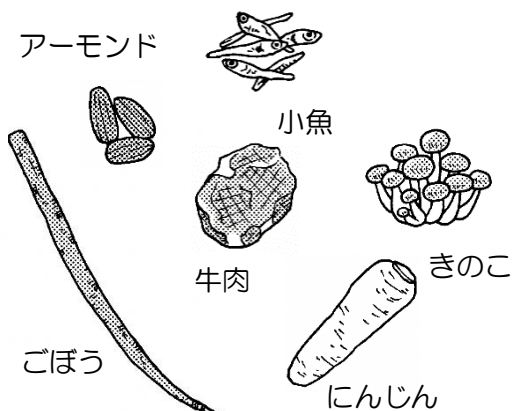
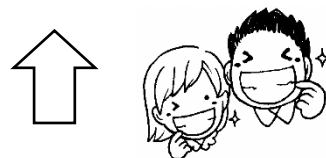
あごの筋肉を動かすことで顔の周りの血管などが刺激され、脳の血流が良くなって、頭の動きも良くなるといわれています。

むし歯を予防する！

だ液には、食べかすを取るなど口の中をそうじしてくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。



かみごたえのある食品で かむ力アップ



給食では、ごぼうや小魚など、かみごたえのある食品を使った料理をたくさん出しています。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、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品をぜひ、取り入れてみてください。

作ってみよう！

今回は、「連島ごぼう丼」のレシピを紹介します。

給食では、旬の柔らかな連島ごぼうを使っています♪

【材料 4人分】

ごはん	茶わん4杯
豚肉	120g
にんにく	1片
サラダ油	適量
ごぼう	200g
さやいんげん	40g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
かつお節だし	カップ 1/2
ごま	小さじ1

【作り方】

- ① かつお節でだしをとる。
- ② にんにくは、みじん切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにし、水にさらす。さやいんげんは、2cmの長さに切る。
- ④ さやいんげんは、ゆでておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを加えて豚肉を炒める。
- ⑥ ごぼうを入れてさらに炒め、だしと調味料を加えて煮る。
- ⑦ 最後にゆでたさやいんげんとごまを加える。
- ⑧ ごはんの上に、⑦をかける。

【プラスワンポイント】

温泉卵ときざみのりをのせて、くずしながら食べるのもおいしいですよ。