

食育つうしん

令和5年度6月号

毎月19日は食育の日

高野小学校

6月は「食育月間」です

現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭にあります。私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べ物のなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで生まれた食べ物は、私たちの**生きる力**にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。



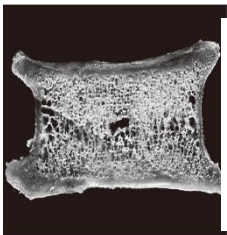
給食の時間に各教室をまわっています

8 食べ残しをなくそう



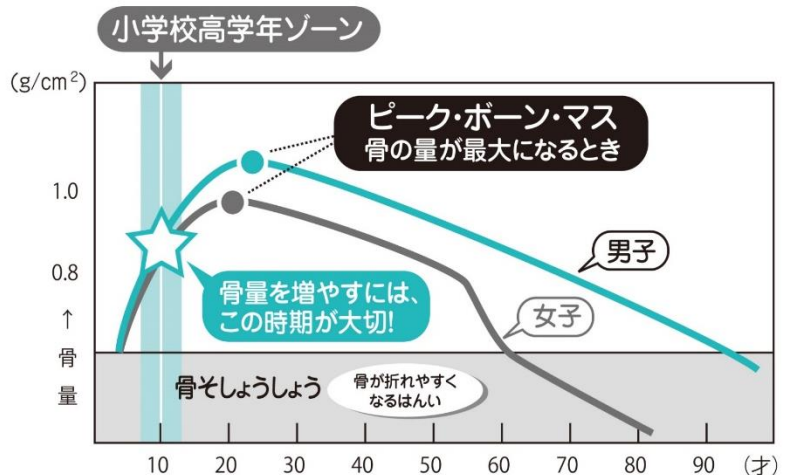
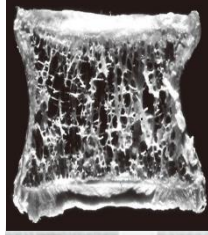
牛乳の残しがとても多いです。そのため、「カルシウム」についての話を各教室でするようにしています。なかなか牛乳が飲めない児童もいるので、カルシウムの多いほかの食材(ししゃもやとうふ、こまつななど)も紹介しています。給食を残さず食べると、1日に必要なカルシウム量の半分をとることができます。家庭では残りの半分をとっていただきたいです。

身長が伸びるといことは、骨も大きく太くなるということです。骨にも丈夫な骨とそうでない骨があり、カルシウムをとらずに成長してしまうと、弱い骨になってしまいます。また、大人になってから骨量を増やそうと思っても、なかなか難しいことが右の表からも分かります。



正常な背骨

スカスカの背骨



中華サラダ

<1人当たり>
エネルギー 39kcal
食塩相当量 0.4g

おい
美味しおレシピ

【材料】(4人分)

- ・鶏ささみ 30g (または鶏むね肉)
- ・大根 60g
- ・にんじん 1/6本 (20g)
- ・キャベツ 2枚 (120g)
- ・小松菜 2株 (60g)
- ・白いごま 5g
- ・ごま油 少々(1g) ・サラダ油 小さじ1
- ・砂糖 ひとつまみ(1g)
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酢 大さじ1/2 ・塩 少々 (0.5g)

<作り方>

- ① 鶏ささみはゆでて冷まし、食べやすい大きさに裂いておく。
- ② 大根、人参は千切り、キャベツは短冊切り、小松菜は3cm幅に切る。
- ③ ②を、食感が残る程度にゆでて冷まし、水分をよく切る。
(電子レンジを使用する場合は、500Wで2分程加熱する。)
- ④ 白いごまと調味料を全て混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 鶏ささみ、野菜をドレッシングで和える。



★ お酢の酸味や、香ばしいごまの風味で、少ない塩分でもおいしく感じられます。

6月の給食目標「よく噛んで食べよう」

学校での指導内容について紹介します。
ご家庭でも、お話をしてみてください。

			
肥満を防止	味覚の発達	言葉がハッキリ	脳の発達
			
歯の病気予防	がん予防	胃腸の健康	全力投球できる

ひ満防止.....よくかむことで食べ過ぎを防ぎます。

み覚の発達.....ゆっくりかむことにより、味覚の発達を促します。

ことばがハッキリ...口の筋肉を使うことで言語の発声や表情が豊かになります。

のうの発達.....かむ刺激で脳の働きが活発になります。

はの病気予防.....かむとだ液が出て歯を守ります。

がん予防.....だ液が発がん性物質の毒性を抑えます。

い腸の健康.....かむと消化酵素がたくさん出て消化を促進します。

ぜん力投球.....奥歯をかみしめることで体に力が入ります。

