



給食だより 6月

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯でよくかんで食べることは、一生を健康で過ごすためにとても大切です。この機会に「よくかんで食べること」を意識してみましょう。よくかんで食べると、歯と口の健康以外にもうれしい効果がありますよ。

6月4日から10日は歯と口の健康週間です



よくかんで食べよう!

よく噛んで食べると、からだにいいことがたくさんあります!!



あじがよくわかる



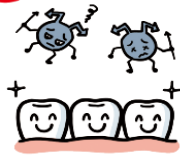
たべすぎを防ぐ



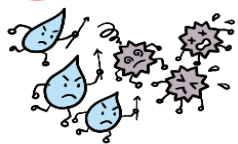
しゃべりがはっきりする



はをしようぶにする



かん予防に役立つ



いを快調にする



のうを活性化させる



ちからが出せる



よくかむ食べ方

- ◎1口15～30回を目安に噛む。
- ◎急がずゆっくり食べる。
- ◎汁物や飲み物などで、流しこまない。
- ◎テレビを見ながらなど、ながら食べをしない。

かみごたえのある料理



ごはんは、よくかむと、甘味がでておいしいなあ♪



6月は食育月間

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多くみられます。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。毎日何をどう食べたかによって体や心の健康が決まるとも言われるように、生涯を通して健康な体や心を育むには、「食べること」がとても大切です。この機会に、食べることの大切さを改めて考えてみましょう!

◆◆栄養素について知ろう◆◆ 鉄



鉄の役割は、ヘモグロビンの材料になることです。血液の赤色のもとでもあるヘモグロビンは、肺から酸素を受け取って、体のすみずみまで運ぶ大事な役割をしています。酸素はからだの中でエネルギーをつくるために必要なため、鉄が不足するとエネルギー不足や貧血になってしまいます。そうならないためにも、不足してもすぐに補給できるように、鉄は肝臓や脾臓に蓄えられています。鉄を多く含む食品として、レバー、牛肉、かつお、納豆、小松菜などがあります。サプリメントなどで必要以上にとってしまうと、老廃物である活性酸素が増えすぎてしまうので、できるだけ食事からとるようにしましょう。

給食献立より 「あじのから揚げ・ラタトゥイユ」

《あじのから揚げ材料(4人分)》

あじ(切り身).....40g×4切れ
塩こしょう.....少々
料理酒.....適宜
片栗粉.....適宜
揚げ油.....適宜

《ラタトゥイユの材料(4人分)》

ベーコン.....50g
なす.....50g
たまねぎ.....60g
黄ピーマン.....40g
ズッキーニ.....50g
にんにく.....1かけ
オリーブオイル.....小さじ1
トマト缶.....60g
ケチャップ.....大さじ1
顆粒コンソメ.....2g
塩こしょう.....少々

《作り方》

- ① あじに酒をふり、塩こしょうで下味をつける。片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。なす、たまねぎ、黄ピーマン、ズッキーニは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル、にんにくを加え、香りが立ったらベーコンを加え炒める。
- ④ ③にたまねぎ、なす、黄ピーマン、ズッキーニの順に加えて炒める。
- ⑤ トマト、ケチャップ、コンソメを加えて煮込む。塩こしょうで味をととのえて完成。

ラタトゥイユはソースとしてあじのから揚げにかけてもおいしくいただけます!

