



食育だより

令和3年6月
三樹小学校

季節外れの暑さですが、体はついてきていますか？ 6月に

収穫される梅は、雨がふるように実を落とすことから、この雨

の多い時期を梅雨と呼びます。水とうを必ず持ち、登校しましょう。



みなさんは1回の食事でのどのくらいかんで食べていますか？
よくかんで食べると体にとってもよい効果があります。かむことの大切さを知り、
よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

<p>歯が丈夫になり、消化もよくなります</p> <p>かめばかむほど歯を使うので歯と歯茎が丈夫になります。食べ物がだ液と合わさって細かくなるので消化もよくなります。</p>	<p>脳のはたらきが活発になります</p> <p>よくかんであごをたくさん動かすと脳への血液の流れがよくなります。記憶力や集中力が高まるといわれています。</p>
<p>病気の予防になります</p> <p>よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液には細菌の活動や発がん性物質を抑えるはたらきもあります。</p>	<p>味覚が発達し、食べすぎを防ぎます</p> <p>よくかむと食べ物の味がよくわかるようになります。また脳の満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。</p>

よくかんで食べるコツは

一口30回を目標にかむこと、また、食べ方を工夫することで、よくかんで食べる習慣を身につけよう。

<p>はしを使い、少しずつ口に運んで食べる。</p>	<p>口に入れたら、一度はしを置いて、ゆっくりよくかむ。</p>	<p>汁ものやお茶などの水分と、いっしょに流し込まない。</p>
<p>食物繊維の多い野菜や豆類、きのこ、海そうなどを食事に多く取り入れる。</p>	<p>カレーなど、やわらかいメニューのときには、かみごたえのある食材を加える。</p>	<p>食事時間に余裕をもたせ、ゆったりとした気分で楽しみながら食べる。</p>

SDGs(エスディージーズ)特集① ~食品ロス~

食べられるのに捨てられる

食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

日本の1年間の食品ロス **約643万** トン

これを日本人一人あたりで計算すると、1日におよそお茶わん1はい分(140g)を捨てていることとなります。みなさんは、どう思いますか？

食品メーカーなどの食品ロス **約352万** トン

家庭の食品ロス **約291万** トン

Q.よくかむことで起こる8つのメリットは何でしょう？(左から頭文字で並んでいるよ)



こたえはうらへ

6月給食レシピご紹介しょうかい (4人分)

ごはんをいためずにできる?!

焼き飯風混ぜご飯

<材料>

・ウインナー	80g
(ひき肉などでもOK)	
・玉ねぎ	140g
・にんじん	40g
・ピーマン	80g
・コーン	40g
・コンソメ(粉)	小さじ1
・オイスターソース	小さじ1と1/2
・塩	小さじ1/3
・なたね油	適量
・白ごはん	茶わん4はい分

<作り方>

- ① 玉ねぎ・にんじん・ピーマンは、みじん切りにする。
- ② 鍋になたね油をしき、ウインナーと①、コーンをいためる。
- ③ つづいて塩以外の調味料を全て加え、塩で味を調節する。(ごはんと混ぜるので、少し濃いめでOK)
- ④ ボウルに白ごはんを入れ、③を入れてしゃもじで混ぜたら、できあがり!

夏が旬のとうがん。スープは冷めてもおいしいですよ。

とうがんのスープ

<作り方>

<材料>

・とうがん	120g
・ぶた肉	40g
・玉ねぎ	80g
・にんじん	40g
・しめじ	40g
・にら	20g
・中華だし	小さじ1
・うす口しょうゆ	大さじ1と1/4
・ごま油	小さじ1/2

- ① とうがんは皮をむき、1cm幅のいちよう切り、玉ねぎはうすいくし形切り、にんじんはいちよう切り、しめじは長さ半分に切り、にらは3cm幅に切る。
- ② 鍋に湯をわかし、ぶた肉・玉ねぎ・にんじんをゆでる。
- ③ 野菜がしんなりしたところで、とうがんとしめじを加える。
- ④ 最後ににらと中華だし、うす口しょうゆごま油を入れ、ひと煮立ちさせたら、できあがり!

給食で大人気! かんたんにできますよ♪

タンドリーチキン

<作り方>

<材料>

・とりむね肉(60g	4切れ
・酒	小さじ1/2
・ガーリックパウダー	小さじ1/2
(にんにくおろしでもOK)	
・カレー粉	小さじ1/2
・塩	小さじ1/3
・プレーンヨーグルト	大さじ1

- ① とりむね肉をビニール袋に入れる。
- ② ①に調味料を全て加え、袋の口をしぼり、よくもみこむ。(できれば1~2時間置いておくとさらにおいしいですよ)
- ③ オーブンを180℃(~200℃)に温めておく。
- ④ 天板にオーブンシートをしき、20分ほど焼いたら、できあがり!(フライパンの場合は、なたね油をしいて焼いてくださいね)

ビーフンがあるだけで野菜が食べやすい! 春雨でもおいしいですよ。

ビーフンサラダ

<作り方>

<材料>

・ビーフン	25g
・キャベツ	80g
・きゅうり	40g
・コーン	40g
・うす口しょうゆ	小さじ1と1/3
・酢	小さじ1と1/2
・さとう	大さじ2/3
・ごま油	小さじ1/2

- ① キャベツは1cm幅に切り、きゅうりは千切りにする。
- ② お湯をわかしたなべでキャベツをゆでる。続いてビーフンを入れる。
- ③ キャベツがやわらかくなってきたら、きゅうりとコーンを入れてさっとゆで、ザルにあげて流水で冷ます。そのあと、軽くしぼる。
- ④ ボウルに調味料を入れてよく混ぜ、③を入れて和えたら、できあがり!

クイズのこたえ よくかむといいことたくさん! 20分以上かけてゆっくり食べよう!

ひ

予肥
防満
の

み

発味
達覚
の

こ

ハッ
キリ
こと
ば

の

発脳
達の

は

予病
防気
を

が

予ガ
防ン
の

い

快胃
調腸
が

ぜ

投全
球力