



給食だより

令和6年7月
土々呂小学校 栄養教諭

雨や曇りの日が続き、梅雨らしい空模様になってきました。気分がどんより沈みがちになる季節ですが、道端を美しく彩るアジサイを見ながら、気分を晴らしていきたいですね。

よくかんで食べよう

6月は「歯の衛生月間」でした。歯を健康に保つのに大切な「咀嚼（そしゃく）」かむことを意識してもらうために、給食でもよく噛んで食べてもらいたい食材を多く取り入れたところです。

宮崎県の電子書籍「miyazaki ebooks」に右の記事が掲載されています。5つの良い効果が書かれていますが、咀嚼の一番の目的は、食べものを小さく砕き、食べものを安全に消化吸収の旅に導くことです。

最近、口の中に一度にたくさん食べものをつめこんだり、食べものを口の中に入れてそのままなかなか飲み込めなかったりと、気になる食べ方をする子どもたちもいます。普段の食事から、①少量を口に含む、②よく噛んで飲み下す、という一連の「食べる」という動作を意識してほしいです。

「よくかむ」ことの5つの効果

- ①脳の活性化
記憶力の向上
- ②むし歯の予防
口腔内の洗浄作用
- ③胃腸の働きを助ける
唾液の消化作用
- ④がんの予防
発がん性物質の発がん作用を弱める
- ⑤肥満の予防
脳の中樞神経を刺激し、食べすぎを防止

旬をおいしく♪ ～6月の給食レシピ紹介～

チキンチキンごぼう

山口県の給食から生まれた名物料理♪
ごぼうが軟らかい今の時期がおすすめです。

- <材料> 給食4～5人分
- ・鶏もも肉 … 300g
 - ☆酒 … 小さじ1
 - ・洗いごぼう … 100g
 - ・人参 … 5cm程度
 - ・青豆 … 大さじ1
 - ★砂糖 … 大さじ1
 - ★濃口醤油 … 大さじ1
 - ★みりん … 小さじ1
 - ・片栗粉、揚げ油 … 適宜

<作り方>

- ① 肉は一口大に切り、酒をふっておく。
 - ② ごぼうは斜めの薄切り、人参は短冊切りかちょう切りにする。
 - ③ 野菜をやわらかくゆで、水気を切る。
 - ④ ★の調味料を煮立て、③の野菜を漬ける。
 - ⑤ ①に片栗粉をまぶし180℃の油でカラッと揚げる。
 - ⑥ ④と⑤を混ぜ、たれが全体にからんだらできあがり。
- ※ ④の漬け込み時間がたっぷり取れるとごぼうに味がしみこんでおいしく仕上がります♪

旬の野菜を食べよう！

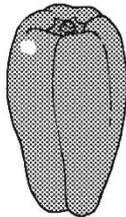
夏が旬の野菜には、ピーマンやトマト、とうもろこし、ズッキーニのほか、きゅうり、なす、かぼちゃ、にがうり（ゴーヤ）などがあります。多くの野菜は、ハウス栽培などによって、1年中食べられますが、旬はたくさん収穫されて価格も安くおいしいので、夏野菜をたくさん食べましょう。



7月の給食でも夏野菜・七夕のそうめんを取り入れています！

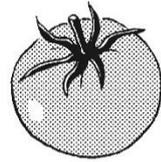
ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジンには、血液をサラサラにする効果があります。



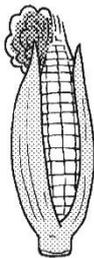
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン（リコペン）やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



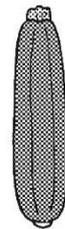
とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。



©少年写真新聞社2023

七夕の行事食 そうめん

7月7日は七夕です。七夕の時に食べるそうめんは、奈良時代に中国から伝わってきた「索餅」（小麦粉と塩と水でつくったもの）が原型といわれています。

