

給食だより

令和4年6月

さいたま市立原山中学校

6月は食育月間、毎月19日は「食育の日」

平成17年に食育基本法が制定されました。また、平成18年に発表された「食育推進基本計画」では、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と定められています。一生の宝となる心身の健康に食育は大きな役割を果たしています。

ご家庭でもぜひ、普段の食生活を振り返る機会にしていただけたらと思います。



さいたま市では、五つの『食べる』を食育の目標にしています。

- さ 「三食しっかり」食べる
- い 「いっしょに楽しく」食べる
- た 「確かな目をもって」食べる
- ま 「まごころに感謝して」食べる
- し 「食文化や地の物を伝え合い」食べる

よく噛むことは、よく育つこと ☆6月4日～10日は歯と口の健康週間です☆

やわらかくて口当たりの良い食べ物が大好きな現代人。噛むことを必要としないメニューが増え、食事の時のかむ回数はどんどん減っています。

よく噛んで食べることは、①だ液がたくさん出るのでむし歯を予防する、②あごの骨や筋肉を成長させきれいな歯並びをつくる、③消化・吸収を助ける、④満腹感が得られるので肥満を防ぐ、⑤脳に刺激を与え脳の働きを活性化させる、⑥食べ物の形やかたさを感じることで味覚を発達させるなど、さまざまな効果があるとされています。

<素材や調理法で、かむかむ度アップ>

●食べ物●



食物繊維が多い野菜や海藻、肉類、きのこ類、豆類などかみごたえのある食べ物を使いましょう。ドライフルーツなどの干した食べ物もおすすです。

●切り方●

みじん切りなどで、食べ物を小さく切ると、噛みごたえは小さくなります。

食べ物を大きく切ると、噛みごたえが大きくなります。



●調理法●



野菜の場合、加熱する時間が長いほど、やわらかくなります。生の方が噛みごたえはありますが、加熱した野菜にくらべて量を多く摂取できません。生と加熱した野菜の両方を上手に取り入れることが大切です。

<かみごたえのあるいかを使った給食レシピ・いかのかりん揚げ>

【材料（4人分）】

いか（かのこに切れ目を入れる） 50g 4枚
片栗粉 適量
揚げ油 適量

しょうゆ 10g（大さじ1/2強）
砂糖 5g（大さじ1/2弱）
みりん 10g（大さじ1/2強）
水 12g（大さじ1弱）

【作り方】

- ①いかに片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ②調味料と水を加熱し、たれを作る。
- ③揚げたいかに②のたれをからめる。

★黒砂糖を使うと、「黒糖かりん揚げ」でひと味違ったおいしさになります。