

給食だよ！



令和 4年 5月31日
中野区立中野中学校
校長 田代 雅規
栄養士 吉見 朋恵

6月は食育月間です。食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食事の重要性や楽しさを理解し、食べものを作る人への感謝の気持ちを大切にす1か月にしましょう。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく碎かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。

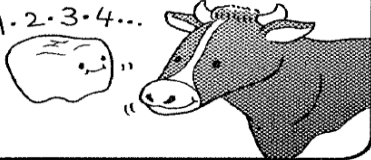


よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。

1・2・3・4...



一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。

少なめ！



食中毒の季節です。ご用心！！

基本は、手洗い！！



購入後は、すぐに冷蔵庫へ。



★出来上がったら、早めに食べましょう！！

じゃこサラダ (5月23日のメニュー)

【材料】(1人分)

ちりめんじゃこ	5g	酒をふりから炒めする。
白炒りごま	0.5g	炒 777・くっく・cooking
人参	5g	せん切り
小松菜	10g	下ゆでし、2cm切り
キャベツ	40g	太めせん切り
きゅうり	10g	せん切り
ドレッシング	1.5g	混ぜ合わせる
砂糖	0.5g	
しょうゆ	2g	
ごま油	2g	

- 1 人参・キャベツは、茹でる。湯をきっておく。
- 2 小松菜は、下ゆでし、冷水に取る。切る。
- 3 野菜・ドレッシングを混ぜる。
- 4 盛り付け、上からちりめんじゃこ・ごまをふる。

