

給食だより 6月

令和 5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つけ、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、食べものを作るひとへの感謝の気持ちを大切にすると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

一口食べたなら、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！！ ジャコサラダ (かむかむメニュー)

菌をつけない

基本は、手洗い！！

菌をふやさない

購入後は、すぐに冷蔵庫へ。

菌をやっつける

調理の時は、十分に加熱する。

★出来上がったら、早めに食べましょう！！

【材料】(1人分)

ちりめんじゃこ 5g・・・酒をふりから炒りする。
白炒りごま 0.5g・・・炒る。
人参 5g・・・せん切り
小松菜 10g・・・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】

酢	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。
- 3 野菜・ドレッシングを混ぜる。
- 4 盛り付け、上からじゃこ・ごまをふる。

クック・クック・Cooking

