

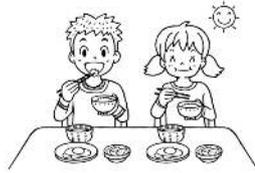
給食だより

平成25年6月
さいたま市立岸中学校

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、5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日は歯の衛生週間です☆

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、唾液がたくさん出るので虫歯を予防する、あごの骨や筋肉を成長させきれいな歯並びをつくる、消化・吸収を助ける、満腹感が得られるので肥満を防ぐ、脳に刺激を与え脳の働きを活性化させる、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めです。

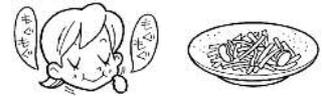
●切り方●

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。

<歯を丈夫にする栄養素>

丈夫な歯をつくるためには、カルシウムが大切ですが、カルシウムばかり食べていても歯は強くなりません。歯の土台となる「たんぱく質」、歯の成分になり、カルシウムが行きわたるようにする「マグネシウム」、カルシウムと結合して歯を形成する「リン」、カルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」などたくさんの栄養素が必要です。何でも食べることが大切です。

牛乳は歯を丈夫にするいろいろな栄養素がたくさん含まれてるので、おすすめの食品です。



<学校給食のかみかみレシピを紹介します>

☆大豆と小魚のから揚げ☆

<材料 4人分>

大豆 60g
かえり煮干し 20g
揚げ油

<作り方>

- ① 大豆はもどします。
- ② 低めの温度で時間をかけて大豆がパリッとするまで揚げます。煮干しも同様に揚げます。
- ③ 調味料を合わせて煮詰め、②を入れて絡めます。

しょうゆ 小さじ1
さとう 小さじ4
みりん 小さじ1
水 小さじ2

揚げ方によって
歯ごたえが変わります。

