

ハッピーランチタイム

江府町立学校給食センター
食育だより
平成 29 年(2017 年) 6 月号



毎日暑いが続きますね。梅雨入りももうすぐそこまでやってきました。梅雨と言えば、雨やくもりなどすっきりしない天気が続く、ジメジメするようになります。ジメジメと感じる日は湿度が高く、色々な菌の動きが盛んになり、食べ物が傷みやすくなります。これから夏に向けて、「ていねいな手洗いで、菌をつけない」「冷蔵庫や食品棚に食品をつめこみすぎない」「一度火を通して、菌をやっつける」を意識して、食中毒の予防につとめましょう。

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、一口30回を目標にして、しっかりかんで食べるようにしましょう。

「ひみこの歯がーぜ」



ひ ひまん予防

よくかんで食べると、脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎます。

み 味覚の発達

よくかんで味わうことで食べ物の味がよくわかります。



こ 言葉の発音がはっきり

よくかむことで口の周りの筋肉を使うため表情が豊かになります。口をしっかり開けて話すときれいな発音ができます。

の 脳の発達

よくかむ運動は脳細胞の働きを活発にします。子どもの知育を助け、高齢者は認知症の予防に役立ちます。

は 歯の病気を防ぐ

よくかむと唾液がたくさん出て口の中をキレイにします。この唾液の働きが虫歯や歯周病を防ぎます。



か ガン予防

唾液中の酵素には発ガン物質の働きをおさえる働きがあります。よくかんでガンを防ぎましょう。



い 胃腸の働きアップ

よくかむことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



ぜ 全力投球

力を入れて噛みしめたい時、歯をくいしばることで力がわきます。



6月は「食育月間」



6月は食育月間です。食べることは、生きていく上で欠かすことができないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。特に、子ども達にとっては、心や体の成長に大きな影響を与えます。「家族そろって食卓をかこむ」「規則正しい生活リズムで過ごす」「バランスのとれた食事をする」「食を大切に作る気持ちを持つ」ということを意識して、毎日楽しい食生活を送りましょう。



お手軽レシピ紹介

タンダーチキン



材料(7人分)

- 鶏もも肉 60g × 7個
- カレー粉 0.5g (ひとつまみ)
- ピザソース 7g
- 濃口しょうゆ 17g
- みりん 10g
- 白ワイン 7g

作り方

- 調味料の中に鶏肉を漬けて冷蔵庫に1時間置きます。
- クッキングシートをしいた鉄板に並べて、オーブンで180℃20分焼きます。フライパンの場合は、サラダ油を熱し、中火で両面焦げ目がつくまでよく焼きます。