

食育だより もぐもぐ

令和5年6月1日

毎月19日は食育の日
長倉小学校

6月

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えてきます。とくにこの時期からは食中毒の発生が多くなります。食事前の手洗いやうがいをしっかりし、清潔なハンカチを身につけるなど身近な衛生に気をつけましょう。

また、体調を整え、体の抵抗力を高めることが、食中毒にかからない秘訣です。早寝早起き朝ごはんで元気に過ごしましょう。

給食目標
手洗い・身支度を
きちんとしてよう！



6月はふるさと学校給食月間です！

6月21日は埼玉県の料理を紹介します。さいたま市B級グルメ「豆腐ラーメン」と、秩父地方のB級グルメ「味噌ポテト」です。お楽しみに！

牛乳は埼玉県産です。



幸手市産のコシヒカリを毎回学校で炊いています。



毎月19日の食育の日に合わせて、各都道府県の郷土料理等を紹介しています。



よくかんで食べよう！

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康は、食育の基礎となり、人生を豊かに暮らすためにも大切です。

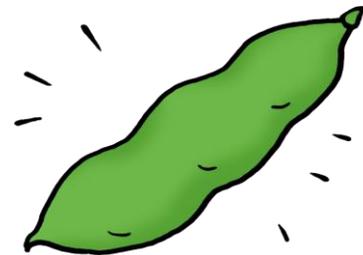
よくかむことで、①満腹中枢が刺激され、肥満を予防することができます。②味がよく分かるようになります。③口の周りやあごの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりできます。④頭にも刺激が伝わり、脳が発達します。⑤唾液がよく出るため、歯の病気やむし歯も防ぎます。⑥がんも予防します。⑦口の中で食べものが細くなるので、胃腸の働きが良くなります。⑧かみしめることができるようになるため、何事にも全力投球できるようになります。一口30回を目安に、しっかりかんで健康な体を作りましょう。



旬の野菜にふれましょう そらまめ

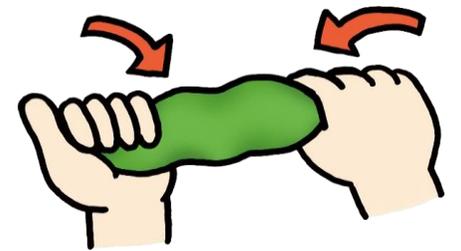
そらまめが旬を迎えます。日常の生活において、直接食材にふれる機会の少ない子どもが増えています。少しでも食べものに興味を持ってもらえるように、学校では2年生とひまわり学級の子どもたちにそらまめのさやむきを実施してもらいます。給食で提供しますので、楽しみにしててください。また、ご家庭でも旬のそらまめのさやむきを子どもたちに手伝ってもらい、旬の味を召し上がってみてください。

そらまめのさや



とっても大きいので子どもはびっくりします。さやが空に向かって付くので「そらまめ」と名前が付いたそうです。

さやのむき方



両方のはじを持って、ぞうきんをしばるようにすると、うまくさやがむけます。豆はふわふわのベッドに寝ているように並んでいます。

そらまめの食べ方



まずはそのまま塩ゆでにして食べてみましょう。においや食感を楽しんでください。ゆでた豆の薄皮を取って炒めものに加えたり、ポタージュにしてもおいしいですよ。

そらまめの栄養



豆の仲間として、おもに体をつくるもとになる、たんぱく質が豊富ですが、鉄、炭水化物、ビタミンB2、亜鉛も多く含みます。成長期の体づくりに役立ちます。

給食レシピ紹介 ～ よくかんで食べよう！かみかみ大豆～

材料(4人分)

- ・冷凍か水煮の大豆 60g
- ・片栗粉 6g
- ・揚げ油 適量
- たれ・しょうゆ 大さじ1
- たれ・砂糖 小さじ1
- たれ・みりん 大さじ1

作り方

- 1 大豆は水を切り、片栗粉をつけて油で揚げる
- 2 たれを小鍋に入れて温める
- 3 あげた大豆の油を切って、たれにからめる
- 4 出来上がり