



しょくいくだより

平成30年 6月号
さいたま市立宮前小学校
校長 松下 穰
栄養教諭

6月は「食育月間」です。平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められました。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に「食」について、家庭で話し合ってみましょう。

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。毎日の食事を通して、よくかんで食べる食習慣を身に付けましょう。そのためには、声掛けをしたり、よくかんで食べられるよう食事の時間にゆとりを持たせたり、かみごたえのある料理を食卓に出したりなど工夫をしましょう。



～ 食べ方チェック ～

自分の食べ方を見直してみましょう。1つでもチェックがついた人は、よくかまない、またはよくかめない人かもしれません。よくかむことを意識して食べるようにしましょう。

- 食べることがとても早い
- 食べることが遅すぎる
- かたいものが苦手（食べにくい）
- 「ながら食べ」をしている（テレビを見ながらなど）



～ よくかむためにはどうしたらいいの？ ～



かむ回数は、その食べ物によっておおかた決まってきます。せんべいのようにかたいものや、肉や魚の干物のようにかみごたえのあるもの、根菜類やきのこ類のように食物せんいが多いもの、またあまり加工されていないものは、たくさんかまないと飲み込むことが出来ません。そのため、調理の時に素材を大きめに切ったり、皮付きのまま使ったり、根菜類やきのこ類、海藻などをプラスしたりすると、かみごたえのある食事になります。かむことは食べることの原点です。よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかるようになります。

《 6月の給食からかみごたえのある料理を紹介します 》

【大豆と芋の変わり揚げ】(材料 4人分)

・冷凍大豆	100g	・砂糖	大さじ1と2/3 (15g)
・薄力粉	適量	・しょうゆ	大さじ1 (18g)
・じゃがいも	300g	・水	大さじ1 (15g)
・揚げ油	適量		

(作り方)

- ①大豆を解凍して小麦粉をつけ、じゃがいもは角切りにして、それぞれ油でカラッと揚げる。
 - ②砂糖、しょうゆ、水を鍋に入れて煮立ててタレを作り、①を加えて混ぜ合わせる。
- ※分量は目安です。タレは、味見をして好みの味にしてください。