



河小 食育だより 6月号



こんにちは、栄養教諭の堀崎です。雨の季節になりました。毎月19日は食育の日、また6月は食育月間です。給食は、国産の食材を中心に愛知県や知多半島の食材を多く使います。ご家庭でも、食物がどのような地域や国で作られ身近に出回るかを、ぜひ子どもたちにお話してください。

食育 その2

「よく噛んで 食べよう」

6月は歯の衛生月間です。そこで、噛むことと体との関わりについてお知らせします。

「よく噛む」効用は！

1. 適度な量で満腹になります。
肥満防止
2. 食べ物本来のおいしさが分かります。
味覚の発達
3. 頬や顎の筋肉が発達して言葉がはっきりします。
はっきりした発音
4. 顎周辺の血流をよくし、脳への情報伝達を活発にします。
脳の発達
5. 唾液が十分出て歯を守ります。
虫歯を予防
6. 食べ物が唾液とよく混ざり、唾液が殺菌力を発揮します。
がんなどの病気を予防
7. 食べ物が小さくなり、胃や腸に負担がかかりません。
消化を良好に
8. かみしめることで、心が落ち着きます。
やる気がアップ



ホーリー

「給食試食会」実施

6月5日(火)、1年生の保護者試食会を行いました。

保護者には試食と併せ、1年生の給食準備や会食の様子(とくに食事マナー)を熱心に見ていただきました。私からも「子どもの健康を守る食事」について話をしました。アンケートの結果から、給食に関心をおもちのご家庭が多いことがわかりました。



家族でチャレンジ!

歯のクイズ はい・いいえ

※答えは下に。

1. 大人と子どもは、歯の大きさは違っても、数は同じです。
(はい ・ いいえ)
2. 虫歯になるのは歯が弱いからです。
(はい ・ いいえ)
3. 歯は、胃や腸と同じように消化器の一つです。
(はい ・ いいえ)
4. 小魚を食べると歯が丈夫になります。
(はい ・ いいえ)
5. 動物にも入れ歯があります。 (はい ・ いいえ)
6. 歯の表面のエナメル質は水晶と同じ硬さです。
(はい ・ いいえ)



12日(火)

給食のおすすめ料理

鶏肉のバーベキューソースかけ



かみかみ料理です!

〈材料〉4人分

〈作り方〉

鶏もも肉	1枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適宜
オリーブ油	適宜
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
りんご	1/10個
にんにく	小さじ1/2

- ① 鶏もも肉は4切れの薄切りにして、塩とこしょうを振る。
- ② りんご・にんにくは、すりおろす。
- ③ しょうゆ、さとうを煮立てる。火を止めたら、レモン汁、すりおろしたりんご、にんにくを混ぜソースを作る。
- ④ 鶏肉に小麦粉を薄くまぶし、オリーブ油で焼く。
- ⑤ ソースをかける。

