

梅雨の季節が近づいてきました。これから気温も湿度も高くなり、蒸し暑い日が増えていきます。食事・睡眠・運動をしっかりとるように心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。また、この時期からは食中毒の発生が多くなります。目に見えない汚れもしっかり落とせるよう、石けんを使った手洗いを徹底しましょう。

「いただきます 人生100年 歯と共に」

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です！いつまでも食事をおいしく食べ、健康に過ごすためには丈夫な歯を持っていることが大切です。この機会に「かむこと」について考えてみましょう。

現在の食事はかむ回数が減っている

輸入食品の増加や、食料自給率の低下など、ほんのわずかな期間に日本の食事情は大きく変化しました。昔に比べ、多くの国民が十分な栄養をとれるようになったというメリットがある一方、やわらかい食品が多く、かむ回数が減っています。ちなみに、弥生時代の食事では3990回もかんでいたといわれています。

よくかむことの効用を知り、普段の食事から意識してかむようにしましょう！



かむことの効用

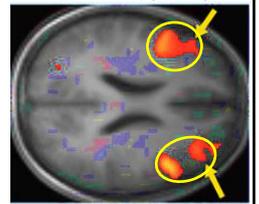


〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

集中力や記憶力アップ？！

勉強を長時間続けると、集中力がなくなり、「ワーキングメモリー」という脳が得た情報を一時的に保つ機能も落ちてきます。

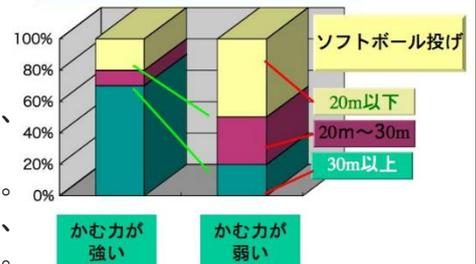
しかしかむことで脳への血流がよくなり、脳のワーキングメモリーに関わる部位が活性化され、集中力や記憶力がアップします。



かむ力が強いほど強い力が出せる？！

強い力を使うとき、歯を食いしばっていませんか？

かむ力が強い人ほど、体力や運動能力が高いという報告もあります。よくかむ習慣をつけ、かむ力を高めましょう。



よくかむ習慣をつけるためにはどんなことができる？

- ・食べる時間を確保する
- ・かみごたえのあるものを意識して食べる
- ・飲み物でながしこまない
- ・いつもより一口5回多くかむように意識する
- など



給食委員コーナー

Q、「アジ」は漢字でどう書くでしょうか。

- ① 鮓 ② 鮓
- ③ 鮓 ④ 鮓

答えは下!



担当: 2年5組 名前

あじのギザギザは何?

アジのからだの側面



にギザギザがあるのは知っていますか?

これは「ぜいご(またはぜんご)」といい、かたいうろこです。ぜいごは食べるときには取り除きますが、けがをしやすいため注意が必要です△

魚の鮮度の見わけ方

- ★目が澄んでいて透明感があり、外に張り出しているもの
- ★身がしまって弾力があるもの (丸ごとの場合)
- ★えらがきれいな赤色をしていること
- ★ドリップ(液汁)がたまっていないこと



(切り身の場合)



給食レシピ紹介

ミートソース

材料(4人分)

- ・豚ひき肉・・・150g
 - ・赤ぶどう酒・・・大さじ1
 - ・にんじん・・・120g(粗みじん)
 - ・たまねぎ・・・280g(粗みじん)
 - ・マッシュルーム・・・30g(薄切り)
 - ・グリーンピース・・・20g
 - ・サラダ油・・・小さじ2
- A
- ・ハヤシルウ・・・25g
 - ・ケチャップ・・・大さじ2
 - ・トマトピューレ・・・40g
 - ・ソース・・・小さじ2
 - ・塩・・・小さじ1/2
 - ・砂糖・・・0.5g
 - ・バジル・・・適量(0.1g)
 - ・オレガノ・・・適量(0.05g)

<作り方>

- ① 油をしいて豚ひき肉を炒め、赤ぶどう酒をふり、アクをとる。
- ② にんじん、たまねぎを加えてよく炒め、たまねぎが透明になったら材料がかぶるくらいまで水を加え、マッシュルームを入れる。
- ③ ひと煮立ちしたら A を加え、よく煮込む。
- ④ 仕上げにグリーンピース、バジル、オレガノを加えて完成!



トマトピューレは生のトマトやトマト缶でも代用可能です🍅

ホイコーロー

材料(4人分)

- ・豚肉・・・140g
 - ・にんじん・・・60g(短冊切り)
 - ・ピーマン・・・40g(短冊切り)
 - ・たけのこ・・・40g(短冊切り)
 - ・キャベツ・・・200g(一口大)
 - ・しょうが・・・1.6g(みじん切り)
 - ・にんにく・・・1.6g(みじん切り)
- A
- ・砂糖・・・大さじ1
 - ・赤みそ・・・大さじ1
 - ・しょうゆ・・・小さじ2
 - ・オスターソース・・・2g
 - ・でんぷん・・・2.4g
 - ・サラダ油・・・小さじ2

<作り方>

- ① A をぬるま湯で溶いておく。
- ⑤ 温めたフライパンにサラダ油をしき、豚肉を炒める。
- ⑥ しょうが、にんにくを加え、香りがたったら、にんじん、たけのこ、ピーマン、キャベツを炒める。
- ⑦ しんなりしてきたら砂糖を加える。
- ⑧ A で調味し、水で溶いたでんぷんを加えてとろみをつけて完成!