

いただきます

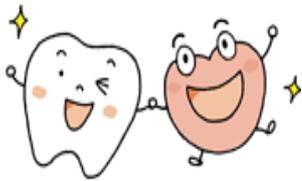


令和5年6月
給食だより第3号
宮代町教育委員会

あじさいの花が咲き、梅雨入りも間近です。体調はいかがでしょう？これからは、湿度と気温が高くなり、食中毒が起りやすい季節です。給食センターでも、衛生管理には十分注意をしています。ご家庭でも手洗いや十分に加熱することなどを心掛けてください。

6月の給食目標

よくかんで食事をしよう



6月4日~10日「歯と口の健康週間」

みなさんは、むし歯がない健康な歯を保っていますか？歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にするために自分でできることを実践しましょう。



よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分味わうことができる

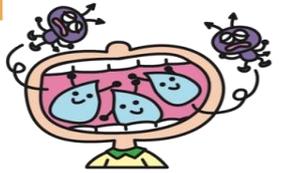


満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ

満腹感



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



現代人は咀嚼回数^そが少なくなっている

現代人は咀嚼回数が少なくなっています。それは多忙になったことで時間を惜しむようになり、咀嚼が少なくて済むようにやわらかいもので食事をするようになったからです。研究では現代人の咀嚼回数は、弥生時代と比べ1/6、約100年前より半分になっていると推測されています。

厚生労働省では一口30回以上噛んで食べることを目標とした「噛ミング30(サンマル)運動」を提唱していますが、みなさんは食べる時に噛む回数を数えたことがありますか？意外と30回噛むのは大変かもしれませんね。

	弥生時代	鎌倉時代	20世紀初頭	現代
1食の咀嚼回数	3,990回	2,654回	1,420回	620回
咀嚼時間	51分	29分	22分	11分

参考資料：齋藤 滋(1987)「咀嚼とメカノサイトロジー」、『咀嚼システム入門』、風人社

給食に登場！

かみごたえのある食品で かむ力アップ



6月5日の給食は、「歯と口の健康週間献立」として、噛みごたえのある食材や歯を丈夫にする働きのある“カルシウム”を積極的に取り入れた献立になっています。みなさん、よく噛んで食べてくださいね。

【献立：ご飯、牛乳、ほっけの塩焼き、切干大根の煮物、すまし汁、アーモンドフィッシュ】

食べること=生きること ～6月は「食育月間」です！



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置付けています。

子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみてください。

☆家庭で取り組める食育 ～家庭の食卓は、食育の宝庫～

- ★暮らし方の基本を見直す⇒《しっかりお腹を空かせる》・《早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち》
- *家族みんなで食卓を囲むように心がけましょう。(共食)
- *食べ物を大切に感謝して食べましょう。
- *子どもと一緒に食材を買いに行きましょう。
- *子どもと一緒に食事を作りましょう。(お手伝い)



作ってみませんか？

令和4年度の『我が家の自慢料理』に応募いただいた中から、2つのメニューを紹介させていただきます。

☆ナムルのビビンバ風 ☆ 百間小3年渡邊優希歩さんのご家族より

【材料】(4人分)

- | | | | |
|---------|------|-------|------|
| *豚ひき肉 | 250g | ◆しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 | ◆砂糖 | 小さじ1 |
| しょうが | 少々 | ◆みりん | 小さじ1 |
| にんにく | 少々 | ◆ごま油 | 小さじ1 |
| サラダ油 | 適量 | *もやし | 1袋 |
| *ほうれんそう | 1把 | *にんじん | 1本 |

【作り方】

- ① フライパンに油をひき、みじん切りにしたしょうがとにんにく、豚ひき肉を加え、酒を振り入れたら、よく炒める。
- ② にんじんは千切りにして、茹でる。もやしもさっと茹でる。ほうれんそうは茹でて、食べやすい長さに切る。
- ③ ◆の調味料を混ぜ合わせ、②の野菜とあえる。
- ④ 温かいご飯に、炒めた豚ひき肉と、味付けした野菜を盛りつける。

☆豚肉のマヨしょうゆ炒め ☆ 百間小4年仙波和紗さん・前原中1年仙波更紗さんのご家族より

【材料】(4人分)

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| *豚小間肉 | 200g | *もやし | 200g |
| *マヨネーズ | 大さじ2 | *キャベツ | 3～4枚 |
| *しょうゆ | 小さじ1 | *塩 | 少々 |
| | | *こしょう | 少々 |

【作り方】

- ① 豚肉にマヨネーズとしょうゆを混ぜ、少し置いておく。
- ② キャベツはざく切りにする。
- ③ 熱したフライパンに、①を入れ、炒める。肉の色が半分くらい変わったら、キャベツ、もやしを加え、さらに炒める。
- ④ 塩、こしょうで味をととのえる。

6月の献立紹介

★給食の献立の画像は、宮代町公式SNS(Twitter)でご覧いただけます。

★インド料理★ 27日(火)



【キーマカレー】

『キーマ』はヒンドゥー語で「ひき肉」「細切り肉」の意味。給食では、ターメリックで黄色く色付けしたライスと一緒に食べます。

リクエスト献立 1日(木)

【アレルギーの人も仲良く献立】

百間中学校2年生 篠原由侑翔さんが考えてくれた献立です。「牛乳以外はアレルギーのない食品を使って考えました。」とコメントをいただきました。

☆大阪府の郷土料理☆ 16日(金)

【きつねうどん】

大阪におけるうどん食の歴史は古く、中でも大阪府民に人気のある『きつねうどん』は、昆布やかつお節などからとっただしを利かせたつゆをうどんにかけ、その上に甘辛く煮た油揚げをのせた料理です。

【紅しょうが入りかき揚げ】

大阪府などの近畿地方で親しまれている天ぷらの一種で、ピリッとしたしょうがの辛味と、鮮やかな赤色がアクセントになります。



◆我が家の自慢献立◆ 13日(火)

【やわらか酢鶏】

百間小学校3年生 松島美心音さんのご家族からご応募いただいた献立です。「鶏むね肉を酢で漬けておくことでやわらかく仕上がりに、酸味もマイルドになり、食べやすくなります。」とコメントをいただきました。