

## 今月の目標：よくかんで食べよう

いよいよ梅雨入りも間近です。これからの時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月は食育月間。6月4日からは歯と口の健康週間が始まります。今月はとりわけ「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子どもたちに伝えていきたいと思ひます。

## 咀嚼の運動不足になっていませんか？

歯でかみくだくことを「咀嚼」といひます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましよう。

### よくかんで食べるためには



はしや小さめのスプーンで少しづつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と、いっしょに口の中のものながし込まない。

かみごたえのあるシーフード、根菜類、豆類、きのこ、海そうなどを食事にとり入れる。



時間に余裕をもって食べる。テレビなどを見ながら食べるのはやめ、ゆったりとした気分で楽しく食べる。



※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

# 千葉県民の日 (6月15日)

千葉県民の日は、県民が郷土を知り、ふるさとを愛する心をはぐくみ、次代に誇りうる、より豊かな千葉県を築くことを期する日として、昭和59年に制定されました。これは、明治6年6月15日に当時の木更津県、印旛県の両県が合併し、千葉県が誕生したことに由来しています。県民の日は学校が休みなので給食はお休みです。

千葉県産の食材を使った郷土料理を紹介します。ぜひご家庭で作ってみてください。

## つくってみよう!給食レシピ ~いわしのかば焼き~ (6/12に提供します。)

(材料 4人分)

いわしの開き(酒・しょうがのしぼり汁に漬けておく)…4枚

小麦粉…大さじ1

(作り方)

片栗粉…大さじ2

① いわしの開きは酒と生姜に絞り汁で下味をつけておき、小麦粉と片栗粉をまぶして揚げ油で揚げる。

揚げ油…適量

② Aの調味料を鍋に煮溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつける。

しょうゆ…大さじ1

③ ①のいわしに②をかける。

砂糖…小さじ1

※ご飯の上のにのせるといわしの蒲焼丼になります。

酒…小さじ1

A 水…小さじ1

みりん…小さじ1

片栗粉…小さじ1/2(分量以外の水で溶く)

## ☆給食室通信



6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに次の6つの視点から食育を進めています。

### 食事の重要性



食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。

### 心身の健康



望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。

### 感謝の心



食べ物を大切に、感謝の心をもつ。

### 社会性



協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。

### 食文化



地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

### 食品を選択する能力



正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。