

食育だより



船橋市立大穴北小学校
第3号 2023.6.13

梅雨の時季に入りました。不安定なお天気が多くなります。カラッと晴れて暑くなったり、雨が降って急に寒くなったり・・・気温の差が大きいと体調を崩しやすくなります。体調管理には十分気をつけましょう。今月の給食目標は「よくかんで食べよう」です。今月は「よく噛む」ことについての特集です。

よくかんで食べよう！

かむこと の効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



Q. かむ力につけるにはどうすればよいの？

A. かむ力は毎日の食事や間食を通して身につけるものです。するめや干しいも、ドライフルーツなどの乾物は、水分が少ない分、かみごたえも抜群です。かみごたえのあるものを食べてしっかりかむ体験をしましょう。ただし、あごや胃に負担がかかるので、食べすぎに注意しましょう。



かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上で基本で、知育、德育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。



～船橋産の旬の食材を食べて知る日～

6月：ベーターキャロット・トマト

にんじん

6/8は船橋産のにんじんを使ってキャロットシチューをつくりました。にんじんの苦手な児童からも「おいしい！これなら食べられる！」という声も聞かれました。船橋では、4月下旬から6月上旬に「ベーターキャロット」という品種が出荷されています。普通のにんじんと比べ、甘みが強く、濃いオレンジ色です。にんじんは、β-カロテンを多く含み、皮膚や目・口などの粘膜を健康に保ったり、抗がん作用のある食材です。

トマト

トマトは夏野菜ですが、船橋では温室の中で秋に種をまき、春～夏にかけて収穫をする栽培が多く行われています。船橋産のおいしいトマトをサラダでいただきます。

Let's Cook! ~簡単レシピ~

キャロットシチュー

*材料

鶏肉 150g (1.5cm角)
にんじん 中1/2本(1cm角)
たまねぎ 中2個 (1cm角)
にんじん 中1/2本
水 1カップ (200cc)
サラダ油 少々
レンズ豆(乾燥) 40g
ホワイトルウ {
バター 40g
小麦粉 40g
牛乳 150cc
豆乳 150cc
塩 小さじ1/2
三温糖 小さじ2/3
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
パセリ 少々 (みじん切り)
ブイヨン(スープ) 300cc
生クリーム 大さじ1

<作り方>

*洋風ブイヨンをとる
*にんじんの半量をゆでてミキサーにかけ、ペースト状にする。
*ホワイトルウをつくる。

- 1.サラダ油でたまねぎを炒め、透き通るまでよく炒める。
- 2.角切りのにんじんを加えつやが出るまでよく炒める。
- 3.ブイヨン(スープ)を加え、アクを取りながら煮る。三温糖・塩1/3を入れる。
- 4.ホワイトルウ・ピューレ状のにんじんを加え、30分以上煮込む。
- 5.味を調整、生クリームとパセリを散らして仕上げる。

にんじんの甘さもあり、色もきれいなシチューです！手作りのホワイトルウが美味しいポイントです。ぜひ作ってみてくださいね♪

