

給食だより 6月

(毎月19日は食育の日)

給 セ 第 2-3 号
習志野市学校給食センター
令和6年6月号 保護者用

いよいよ梅雨の季節です。これから夏にかけて気温や湿度が上がり蒸し暑い日が増えてきます。夏に向けて体を慣らしていくためにも、3食きちんと食べ、体力をつけていきましょう。

今月のテーマは、「食育月間」「歯と口の健康習慣」についてです。



歯と口の健康週間



6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。皆さんはむし歯がない健康な歯を保っていますか？丈夫な歯でしっかりかむことは、健康な生活をするために大切です。かみ合わせが悪いと力が入らない、姿勢が悪くなるなど、日常生活や成長にも影響します。この期間、給食でもカルシウムを多く含む食材やよくかめる献立が出ます。この機会にお子さんと「歯と口の健康について」話し合い、歯を大切にするためにできることを考えてみましょう。



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

だ液の働き



食べかすを落とす	消化を助ける	味を感じる
よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ！	菌の増殖を抑える	歯の表面を修復する

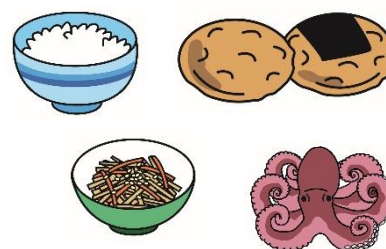
かむことと脳の関係…

かむことであごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まります。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。



かむ回数を意識して食材や料理を選ぼう

やわらかいもの、食べやすいものばかりでは、かむ回数も食事時間も増えません。咀嚼回数の多かった戦前の食事は麦などの雑穀や、根菜類、高野豆腐などの乾物がよく食べられていました。よくかんで食べるには、かみごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。



- ・パンや麺よりご飯（さらに白米より玄米飯）
- ・ハンバーグより生姜焼き
- ・刺身はマグロよりタコ
- ・里芋の煮物より根菜の煮物 など

参考：農林水産省HP「みんなの食育」

【材料】(4人分)

豚肩ロース	150g
ごぼう	1/2 本
にんじん	1/2 本
れんこん	中 1 本
こんにゃく	1/3 枚
油揚げ	1/3 枚
ゆで枝豆	適宜
油	大さじ 1/2
しょうが	1かけ
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
水	適量
ごはん	4杯

カミカミ丼

10日の給食に登場！

【作り方】

- ① ごぼう、にんじんは、いちよう切り、れんこんは 1.5 cm角切り、こんにゃくは 1 cm角切り、油揚げは幅 1 cm細切り、しょうがは、みじん切りにする。豚肩ロースは 1.5 cm角切りにする。
- ② 鍋に油、しょうが、豚肩ロースをいれて炒める。
- ③ ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃくを加え、さらに炒める。
- ④ 5 分ほど炒めたら、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。具が半分浸かるくらいの水分量で煮る。水気が足りなければ水を足す。
- ⑤ 油揚げ、枝豆を加え、具に味が染みるまで弱火で煮る。
- ⑥ ごはんの上にかける。

今月は「食育月間」です

学校だけではなく…

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多くみられます。

食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を身につけ、健全な食生活を実践することができるようにするためには、食育が重要です。子供たちの食育には、家庭、学校、地域が連携して進めることも必要です。ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

☐ ゆっくりよくかんで食べている。 	☐ 朝ごはんを毎日食べている。 	☐ 家族で食卓を囲んでいる。
☐ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	☐ 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	☐ 塩分のとり過ぎに気をつけている。
☐ 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	☐ 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	☐ 非常時に備え、水や食品を用意している。
☐ 食品ロス削減を意識している。 	☐ 環境に配慮した食品を選んでいる。 	☐ 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

給食で人気のにんじんメニュー



キャロットポタージュ



【材料】(4～5人分)

にんじんピューレ	200～250g (にんじん1本分)
玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	2～3 枚
バター	5g
小麦粉	大さじ 1
牛乳	200ml
固形コンソメ	2 個
水	200ml
塩・こしょう	少々
生クリーム	大さじ 2 弱
パセリ	適量
ピザチーズ	お好みで

※ピザチーズを加えると、コクのあるポタージュになります。お好みで加えてみてください！

【作り方】

- ① にんじんは、皮をむいてうすめのいちよう切りにする。ひたひたの水でやわらかくなるまでゆでる。粗熱がとれたらゆで汁ごとミキサーにかけ、にんじんピューレをつくる。
- ② 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは幅 1 cm に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、小麦粉を振り入れる。
- ④ 全体に混ぜて粉っぽさがなくなったら、水とコンソメを加えて煮る。
- ⑤ ①のにんじんピューレと牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 仕上げに生クリームとパセリを加える。

※にんじんピューレは、密閉できる容器に入れて、冷凍保存できます。

☆給食センターより☆

給食では、旬の食材や地場産物を取り入れた献立や郷土料理、様々な国の料理を取り入れた献立を作成しています。給食センターでも、6月は市内で採れたにんじん「彩営（あやほまれ）」を献立に使用します。また、6月14日は千葉県産の食材をたくさん使用した、千葉県民の日献立です。「今日の給食、どうだった？」と会話することも食育につながりますので、ぜひご家庭で給食の話や食事について話題にしてみてください。

給食センターで人気の給食レシピをホームページで公開中です。給食の味にチャレンジしてみてください♪

