

きゅうしょくだより

令和3年6月号

座間市立相模野小学校

校長 山手 温子

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため普段から意識してしっかりかむようにしましょう。また、歯と口の健康を保つためにどんなことができるか、考えてみましょう。

ゆっくりよくかんで食べるとよいこといっぱい

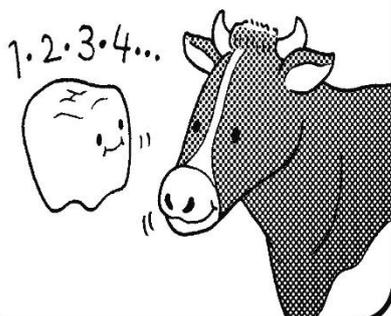
食事の時によくかむとよい効果がたくさんあります。食べ物をよくかむと唾液がたくさん出て、口の中の食べかすを洗い流したり口の中を酸性から元の状態に戻したりして、むし歯を防ぎます。そして、食べ物が細かく砕かれるため、唾液と混ざりやすくなり、消化・吸収がよくなります。また、ゆっくり時間をかけてよくかむと、脳が満腹になったと感じて、食べ過ぎを防ぐこともできます。そして、かむことであごの周りの血管や神経が刺激されて、脳の働きも活発になります。



よくかむために

あと10回 かんでみる

一口30回を目標に、食べ物をのみ込む前に、10回多くかむことに挑戦してみましょう。



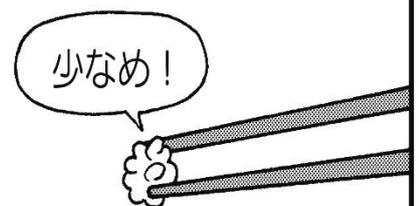
一口ごとに はしを置く

一口食べたら、一回はしを置いて、よくかんでゆっくり食事を味わってみましょう。



一口の量を 少なく

一口の量を少なくすると食事全体のかむ回数が増えます。





6月は食育月間

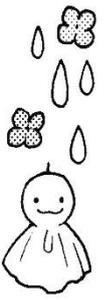


食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

～食育で育てたい食べる力について考えてみよう～



- 心と体の健康を維持できる
- 食事の重要性や楽しさを理解できる
- 食べ物の選択や食事づくりができる
- 一緒に食べたい人がいる
- 日本の食文化を理解して伝えることができる
- 食べ物やつくる人への感謝の心を持つ

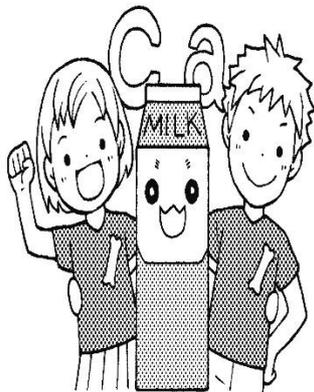


カルシウムで丈夫な骨と歯を育てよう！

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために大切な栄養素です。骨の成長が活発になる小・中学生の時期に、しっかりとカルシウムを補給して強い骨や歯をつくるのが生涯の健康につながります。

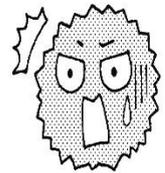
毎日の給食で飲んでいる牛乳にはカルシウムが多く含まれていて、吸収率もよく、手軽にとることができます。

丈夫な骨をつくるために、毎日牛乳を飲んでほしいと思います。



食中毒予防の3つのポイント

気温や湿度が高くなると、食中毒の危険が多くなります。食中毒予防のポイントを確認しましょう。



つけない 増やさない やっつける

調理や食事の前には石けんで洗い、清潔な器や器具を使うようにします。	冷蔵や冷凍が必要な食品は、購入後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れて、早めに使います。	加熱が必要なものは中心部が75℃で1分以上を目安に、しっかりと火を通すことが大切です。
-----------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------

作ってみませんか？「さばのソース煮」(15日のこんだてより)

材料(4人分)

さば切り身	4切れ
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適宜
ウスターソース	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
生姜汁	ひとかけ分
水	大さじ1

【作り方】

- ① さばに酒で下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ カッコ内の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせて、たれを作る。
- ④ ②のさばに③のたれをからめて出来上がり。

