



6月 食育だより



給食室より

今月のおすすめメニュー

■16日 (お誕生会) タコライス
 タコライスは、メキシコ料理のタコスの具をライスにのせた沖縄料理です。(たこご飯ではありません) タコライスの発祥店は、沖縄県宜野湾市にある「パーラー千里」です。米軍基地の近くにあったお店で、米兵にタコスを提供していました。しかし、米兵はタコスを食べるのに慣れておらず、食べづらいという声がありました。そこで、店主はタコスの具をライスにのせた料理を考案し、これが米兵に好評で、沖縄で広く普及しました。



■21日 夏野菜カレー
 蒸し暑い時期に食欲が落ちてきたらカレーが一番!! 夏野菜も摂れて元気にしましょう。



食育クイズ (6月)

しょうゆには「濃口しょうゆ」と「薄口しょうゆ」があります。色の濃淡を表していますが、塩分濃度が高いのはどちらでしょうか?
 正解は欄外に...



▼6月は食育月間です。そして毎月19日は食育の日です。食育月間は豊かな人間性を育み、生きる力を身につけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」、「食べ物が食卓に届くまでを知る」、「ご飯を作ってみましょう」、「いただきます」で楽しい食卓を実践してみましょ。また食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、と6月にはぜひご家庭でも、食に関心を持ってみましょう。

▼新型コロナは先月から感染症の分類がインフルエンザ並みの5類になりました。しかし、コロナがなくなったわけではありませんので、もう少し様子を見ながら私たちが出来る感染対策の手洗い、うがい、換気など続けていきましょう。



6月の食育カレンダー

6日 梅の日

梅干しを見ているだけで口がすっぱくなってきます。あの酸味は「クエン酸」です。体の疲れをとってくれる働きがあります。梅雨で蒸し暑くなるこの時期は、体もちょっとパテ気味です。そんな時、梅干しの「すっぱパワー」が助けてくれます。



9日 たまごの日

卵という漢字は数字の6と9に似てませんか?そこで6月9日がたまごの日になりました。値上がりしているたまごですが、たんぱく質、脂肪、ビタミンA、B1、B2など、栄養も豊富なたまごをもっと食べてもらおうと制定された日です。



18日 おにぎりの日

みんな大好きなおにぎり。おにぎりの主な栄養は炭水化物で、熱や力のもとになります。おにぎりには具が入っていますが、ほかのおかずも一緒にいっしょに食べてバランスをとりましょう。



29日 佃煮の日

佃煮は魚介類、海藻、野菜などをしょうゆ、みりん、砂糖で甘辛く煮しめた料理です。保存がきく食品で、古くは江戸時代からつくられていました。この日本の伝統食、佃煮をもっとPRしようと制定されました。



6 2023 June						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

→食育の日

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

食育は、心も身体も健康な食生活を過ごすため、生きる上での基本である「食事」に対する知識を学ぶことです。

なぜ19日が食育の日なの? 食育の「育(いく)」という言葉が「19」という数字を連想させることからきました。

食育の日とはどういう意味ですか?

食育は、「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」とした上で、特に子どもたちに対する食育については「心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」とされています。



6月4日は虫歯予防デーです! 歯磨きの習慣を身につけましょう

よく噛んでいいこといっぱい! よく噛むことで健康な体づくりをしてくれます。

- ・消化を助けます ・食べ過ぎを防いで肥満予防に
- ・味覚が発達します ・あごの筋肉が発達し歯並びがよくなります ・脳が発達します
- ・歯を強くする食べ物 >
- ・チーズ ・牛乳 ・しらす干し ・海藻類 ・大豆製品 ・きのこ類など
- > 美味しくよく噛む習慣をつけましょう >

「かむ」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身につけていくものです。

「しっかり噛む」といことは、身体の健全な発育に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。しかし、ただかむ回数を増やすことを押し付けるだけでは習慣化できません。

楽しく、美味しく食べものを味わうことで、生活習慣として、よくかむ習慣を身につけることができるのです。



旬のたべもの



●やさい

・パプリカ⇒パプリカは、ピーマンと比較して苦味が少なく甘みが強く感じられます。ピーマンを苦手な人には、パプリカが食べやすく感じるかもしれません。パプリカはピーマンの約2倍ビタミンCが多く含まれていて、カロテン(ビタミン A)も多く含まれています。

●さかな

・イカ⇒6月に旬を迎えるのはスルメイカやアカイカです。スルメイカは、食用のイカの中でも一番流通しているイカです。夏に水揚げされた若いスルメイカは、身が薄く歯ごたえもパツリ。刺し身にしてもおいしい時期といわれています。たんぱく質やビタミンなどの栄養素が豊富に含まれています。



●くだもの

・スイカ⇒5月から出回り始めているスイカはこれから本番です。シトルリンとカリウムなどのミネラルが多く含まれています。これは利尿作用や老廃物の排出を促すため、むくみの解消や高血圧の予防に役立つといわれています。



正解は薄口しょうゆです。塩分濃度は濃口しょうゆ約16%、薄口しょうゆ約18%です。