



ぱくぱく なみっこ

6月号




R4年 茅ヶ崎市立松浪小学校
校長 安倍 武雄
栄養教諭 飯田 真理子

よくかんで、^{あじ}味わって^た食べよう!



6月4日～10日は「^は歯と^{くち}口の^{びょうき}健康週間」です。^た食べ物^を口^に入れた^{あじ}後、^{あま}あまりかまずに^{のみ}飲み込んで^いませんか?よくかんで^た食べると、^た食べ物の^{あじ}味がよくわかって^{おい}おいしく^{かん}感じられるだけでなく、^{あせ}肥満^{ぼう}予防や^はむし歯^{ぼう}予防につながるなど、^{からだ}体にとって^{いい}いいことがたくさんありますよ。

^は歯^の病^を防^ぐ食^生活^のポ^イン^ト

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある^た食べ^{もの}を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと^た食べたり^の飲んだりするの^はやめましょ</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物^か配合^は歯^みみがき^{ざい}剤^がや^{デンタル}デンタル^フロス^を使^うと、^{より}効果^的的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則^{きそく}正しい^{ただ}食^{じゆ}習慣^{かん}が、^{健康}健康な^は歯と^{くち}口^をつ^くります。</p>
---	--	--	--

6月^{がつ}は「牛^{ぎゆう}乳^{にゆう}月^{げつ}間^{かん}」




世界^{せかい}牛^{ぎゆう}乳^{にゆう}の^ひ日は^牛牛^乳乳^への^{かん}関^{しん}心^を高^{たか}めることと、^食食^糧糧^問問題^について^{かんが}考^をえて^もら^うこと^を目的^とに^{こく}国^{れん}連^{しよ}食^り糧^{のう}農^ぎ業^{きかん}機^が関^が定^{さだ}めました。

6月^{がつ}1日^{いち}は「牛^{ぎゆう}乳^{にゆう}の^ひ日^ひ」

Q. ^{なぜ}なぜ、^給給^食食^には^牛牛^乳乳^が毎^{まい}日^{にち}出^でるの?

A. ^成成^長長^期期^に必^{ひつ}要^{よう}な^栄栄^養養^素、^特特^にカ^ルシ^ウウ^ムが^たた^っぷ^り含^めら^れて^いる^から^です。



牛^{ぎゆう}乳^{にゆう}には^{あせ}汗^ををか^きやす^くして、^かか^らだ^の温^{おん}度^ど調^{てい}節^{せつ}機^き能^{のう}を^{たか}高^める^た働^{はたら}き^もも^あり^ます。^{すい}水^{ぶん}を^{おお}多^く含^む牛^{ぎゆう}乳^{にゆう}は、^ね熱^{ちゆう}中^{しゆう}症^{しゆう}予^{ぼう}防^{こう}効^か果^がが^き待^{たい}できる^の飲^のみ^{もの}物^です。

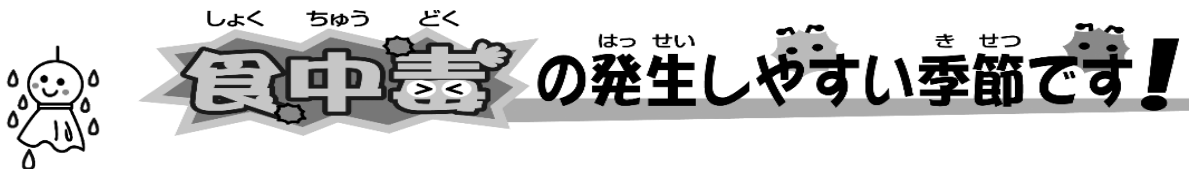
牛^{ぎゆう}乳^{にゆう}に^{おお}多^く含^まれ^てい^る栄^{えい}養^{よう}素^そと^{おも}主^{はたら}な^た働^き

- たんぱく質** ... ^ひ皮^ふ膚^や筋^{きん}肉^や髪^{かみ}の^け毛^など、^か体^をつ^くる^た材^{ざい}料^{りよう}にな^りま^す。
- カルシウム** ... ^じ丈^ぶ夫^な骨^{ほね}や^は歯^をつ^くる^のに^か欠^かせ^ませ^ん。
- ビタミンA** ... ^め目^や皮^ふ膚[・]粘^{ねん}膜^{まく}の^{けん}健^{こう}康[、]成^{せい}長^{ちよう}促^{そく}進^{しん}など^に関^かわ^りま^す。
- ビタミンB2** ... ^エエ^ネル^{ギー}の^{たい}代^{しや}謝^{や、}皮^ひ膚[・]粘^{ねん}膜^{まく}の^{けん}健^{こう}康^に関^かわ^りま^す。

まめ えだまめ *そら豆・枝豆・とうもろこし

5月25日のそら豆は1年生がさやをむいてくれました。「にひいは嫌だ!」「あまり好きじゃないけど…」といひながらも、むきたてツルツルの豆や、ふかふかのさやを気持ちよさそうに触りながら、楽しんでむいていました。最後に、観察日記を書くためのお気に入りのさやを一つ選びました。楽しくむいたそら豆なので、きっと素敵な絵に仕上がっていることでしょう。

6月の枝豆のさやとりは3年生に、7月のトウモロコシの皮むきは2年生にお手伝いしてもらおうと考えています。野菜と触れ合い仲良しになって、食べ物を大切にする子になってほしいと思います。



6月に入ると気温や湿度が急に上がってきます。

茅ヶ崎市では食中毒等の事故を防ぐため、6月から9月は傷みやすい食品の給食での使用を制限しています。

<制限される食品>

ソフト麺・ホットラーメン・生の鶏肉の切り身・鶏卵（うずらの卵は除く）・いか・えび・練り製品・豆腐（冷凍豆腐は除く）・豆腐製品（油揚げは除く）・手作りのとんかつ、肉団子など

ご家庭でも

「調理するときや食べる前は、手を十分に洗う」

（石けんで30秒以上洗うのが目安です）

「調理器具などはしっかり殺菌する」

「調理した食品はなるべくその日のうちに食べる」

「加熱調理後の食品を保存する場合は、すばやく冷まし、冷蔵庫で保管する（食べるときは冷蔵庫を過信せず中心部まで加熱する）」

「食肉は中心部まで十分過熱してから食べる」

などに注意して食中毒を予防しましょう。



こんだてしょうかい だいず あまから *献立紹介 大豆とじゃこの甘辛

6月のかみかみメニュー

材料（給食での4人分）

大豆	60g
でんぷん	大さじ1
揚げ油	適宜
ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1強
水	大さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方

① 大豆は、一晩水につけてから柔らかくゆで、水気を切っておく。

② ゆでた大豆にでんぷんをまぶして油で揚げる。

③ ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りする。

④ 砂糖としょうゆ、水を煮立たせてたれを作り、その中に揚げた大豆とちりめんじゃこを混ぜ、白ごまをふる。

※ 大豆を水煮缶詰（量は倍にします）にしたり、ちりめんじゃこをレンジで炒る（20秒？短時間です）と手軽にできます。

※ ちりめんじゃこの塩加減により、たれの味を調整するなどしてお楽しみください。

