

# 食育だより

令和4年6月17日発行  
栄養教諭 古川 紗良



## 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、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。



だ液の働きを知っていますか？



だ液の分泌が低下すると、食物をうまく飲み込むことができなくなったり、食べかすなどが口の中に長時間残ってしまい、むし歯の原因にもなります。

## よく噛んで食べよう！

「よく噛むこと」は、だ液の分泌を促進します。その他にも、脳の活性化や肥満を防止する働きがあります。

<b>肥満予防</b> 	脳の中の視床下部ある満腹中枢が、噛むことによって刺激され「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。満腹中枢が働く前に食べすぎてしまわないよう、早食いには気をつけましょう。
<b>脳の活性化</b> 	よく噛むことで、あごの筋肉が動き、周りの血管などが刺激されます。これによって脳への血流量が増えて、脳が活性化します。

この機会に、噛む回数を意識して食事をしましょう。

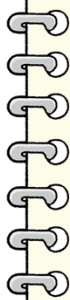
一口30回…





給食レシピ紹介

## 「しめじの 梅かつおあえ」



### ☆材料(中学生1人あたり)

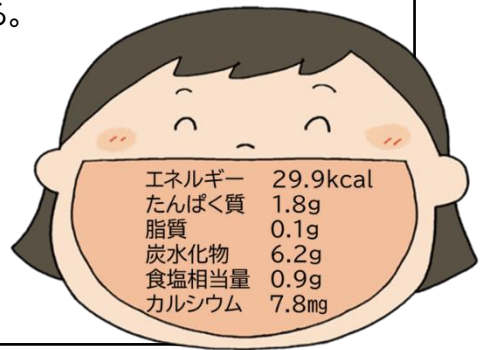
・ぶなしめじ 19.5g	・梅肉 2.6g
・えのきたけ 13g	・花かつお 0.65g
・れんこん 19.5g	・みりん 1.3g
・三つ葉 5.2g	
・こいくちしょうゆ 2.2g	



### ☆作り方

- ①ぶなしめじは、石づきをとって小房に分ける。えのきは根を切って、2 cmに切る。  
れんこんはいちょう切りにし、糸みつばは2 cmに切る。
- ②①の材料をゆでて、冷却する。
- ③こいくちしょうゆ、梅肉、みりんを合わせておく。
- ④②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤最後に花かつおを加え、混ぜ合わせる。

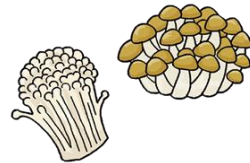
完成！



エネルギー	29.9kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.1g
炭水化物	6.2g
食塩相当量	0.9g
カルシウム	7.8mg

### 「きのこ」

きのこ類には、食物繊維が豊富に含まれています。  
食物繊維は人間の体では消化できないので、胃や腸の掃除をして  
そのまま便として排出されます。まさに腸活！



### 「れんこん」

れんこんは、地下茎が肥大したもので、酸素を取り入れるために、  
穴があいています。この穴は「先の見通しがきく」と縁起のよいものとして  
扱われることもあります。来年受験の3年生はぜひ！



### 「梅」

梅は、昔から健康増進に欠かせない食べ物でした。青梅や小梅、南高梅などの種類が  
あります。今回使っている「梅肉」とは、梅干しの果肉のことで、  
種をのぞいてつぶしたり、裏ごしをしてつくられています。