

食育だより NO.3

6月の食育目標

よくかんで食べましょう

近年、柔らかい食べ物が好まれる傾向にあり、「かもうとしない」あるいは「よくかめない」子供たちが増加していると言われています。

よくかむことで右図のような効果があります。子供のうちからよくかむ習慣を身に付けることが大切です。目安として、ひと口30回かむことが理想です。



ご家庭でも、ときどきかむことを意識して献立を考えたり、調理の工夫をしたりして食卓に並べてみてください。



かみかみ調理の工夫

- ポイント1 かみ応えのある食材を使う
- ポイント2 食材を大きく切る
- ポイント3 加熱時間を工夫する
- ポイント4 水分を少なくする
- ポイント5 食材を組み合わせる

<かみごたえのある食べ物>



いろいろアレンジすると楽しいです。お子さんと一緒に考えてみてください。

<かみかみカレー>

早食いになりがちなカレーに「れんこん」や「大豆」、「イカ」等の歯ごたえのよい食材をプラスすることで、よく噛んで食べるカレーになります。

<かみかみサラダ>

いつものサラダに「タコ」「さきいか」「ちりめんじゃこ」「切り昆布」「ちくわ」等の歯ごたえのよい食材をプラスすることで、噛み応えのあるサラダになります。

給食室より



6月は『食育月間』です。ご家庭で、食事のお手伝いをする事や、一緒に食卓を囲むこと等も食育につながります。毎日の食事の中でできることから食育をすすめていただければ幸いです。



ハムとチーズのマフィン ~6月14日(月) 給食より~

〈給食の10こ分〉

小麦粉	110g
ベーキングパウダー	8g
たまご	2個
さとう	30g
ヨーグルト	70g
豆乳	70g
米油	40g

(サラダ油等でも可)

ハム 60g (1cm色紙切り)
チーズ 30g (1cm角切り)

マフィンカップ 10枚



- ※ オーブンを180℃に予熱しておく。
- ① 小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。
 - ② ボールにたまごとさとうを入れ、泡だて器でまぜる。
 - ③ ヨーグルトと豆乳を加え、まぜる。
 - ④ 米油を加え、まぜる。
 - ⑤ ハムとチーズを加え、まぜる。
 - ⑥ マフィンカップに生地を流して、オーブンで焼き(180℃で20分くらい)、完成♪

汐入小では、読書月間に合わせ、本に出てくる料理を給食に出しています。6月は、「リサとガスパールのクッキングブック」より「ハムとチーズのマフィン」をアレンジして作りました。

きんぴらドック ~6月30日(水) 給食より~

〈給食の5こ分〉

コッペパン	5こ
ごま油	小さじ1
豚ひき肉	30g
ごぼう	100g (1/2本)
にんじん	50g (1/4本)
さとう	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
一味唐辛子	少々
ごま	小さじ2
ピザチーズ	80g



- ① コッペパンに切り込みを入れる(背割り)。ごぼうはさがき、にんじんはせんじに切る。
- ② ごま油を熱し、豚ひき肉・ごぼう・にんじんを炒め、調味料・ごまを加える。
- ③ コッペパンに具をはさみ、チーズをのせ、トースターまたはオーブンで焼き、完成♪

食育目標に合わせ、6月の給食にもかみごたえのある食品をなるべく取り入れました。30日には、かみごたえのある「ごぼう」をたくさん使ったきんぴらをパンにはさんで出します。