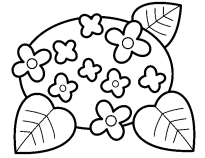


令和2年6月

# 給食だより



## — 安全安心で魅力ある学校給食 —

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

いよいよ給食もスタートです。これからの時季は、湿度が高く蒸し暑くなります。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。





毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きていくため、健康的な生活を送るために大切なことです。この機会に食品や食べることについて改めて考えてみましょう。

### 今月のめあて「よくかんで食べよう」

皆さんは、1回の食事でどのくらいかんで食べているか意識したことはありますか。私たちは、1回の食事で「約620回」かんで食べているという調査結果がありますが、弥生時代の人たちは「約4000回」もかんで食べていたと言われています。

「ひみこのはがーぜ」という言葉を聞いた事がありますか。「ひみこのはがーぜ」とは、よくかむと体にどんないいことがあるのかを表した標語です。食事にかみごたえのある食材を取り入れたり、一口でかむ回数を意識したりして、よくかむようにしましょう。

### よくかんで食べるためには、

- ・かみごたえのある食品をとり入れる 
- ・飲み物や汁などの水分で流しこまない 
- ・食材を大きめに切る 
- ・食材の味を感じるために一口15～30回よくかんで、食べる 
- ・食事中はテレビやスマートフォンなどの使用は控えて食べることに集中する

### ◎かむことの効果◎

#### 《ひみこのはがーぜ》

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はつきり
ぜ 全力投球		の 脳の発達
いー 胃腸快調	が がん予防	は 歯の病気予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

### 8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動を知っていますか。

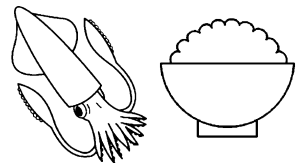
80歳になっても自分の歯を20本以上保とうという運動です。「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、この運動が始まりました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。

よくかんで食べることは、体に良い働きがたくさんあります。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のか、ぜひご家庭で話題にしてみてください。

### ☆かみごたえのあるするめを使ったおすすめレシピ☆

#### するめごはん

よくかんで、するめの風味を味わってください。



#### 《材料4人分》

米	2カップ
水	1カップ
さきいか	30g
とり肉(小間)	80g
しょうが	1/2かけ
にんじん	1/3本
さやいんげん	4本
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
みりん	小さじ1
水	1カップ

#### 《作り方》

- ① 米を研ぎ、分量の水を入れ、30分浸す。  
さきいかは2cm程度に切り、水に浸しておく。
- ② しょうが、にんじんは千切り、さやいんげんは斜め千切りに切っておく。
- ③ ①をあわせて煮立たせ、しょうが、とり肉、さきいかを煮る。
- ④ にんじんと、③の具材を汁ごと入れて炊飯する。
- ⑤ さやいんげんをゆでる。
- ⑥ ④の炊き上がったごはんにはさやいんげんを混ぜ合わせて仕上げる。

イラスト引用：たよりになるね！食育ブック②基本の食材編、家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康 家庭とつながる！新食育ブック②食事のマナーと健康、監修 小川万紀子、少年写真新聞社刊