

ありがた！ふるさと食の日だより

6月号

*おうちの人といっしょによみましょう

有田中部小学校

文責 栄養教諭 古川



田んぼに水が入ったとたん、かえるの合唱がひびきわたっています。おいしいお米ができるといいですね。つゆの季節に入りしばらくは、じめじめ、むしむしの時季が続きます。食中毒には十分に気をつけましょう。

第3回「ありがた！ふるさと食の日」(6月17日)のメニュー紹介

「ありがた！ふるさと食の日」とは、地元の生産者の方々をはじめ、多くの地域の方々の支援を得ながら、たくさんの地場産物(佐賀県産・有田産)や旬(しゅん)の食材を使った給食です。

もち麦

佐賀県伊万里市では、6~10月の間に『米』, 11~5月の間に『もち麦』が作られています。このように1年間通して田

んぼを活用することを「土地利用型農業」といわれます。

米ともち麦は、同じ機械を使ってできるので、とても効率が良いそうです。「もち麦」は、モチモチ・プチプチの食感が食欲をそそります。かむことで、ごはんの甘さを引き出してくれます。おなかの調子を整えてくれる食物せんいが豊富に含まれていることで有名です。今回の「ふるさと食の日」の給食では、お米と一緒に伊万里産の「もち麦」と「黒米」を入れて炊きあげます。



しんじゃがのチーズインコロケ
アスパラガスのごまおかかあえ

もちむぎいり
ごはん

新たまねぎの
みそしる

アスパラガスのごまおかかあえ

佐賀県では、アスパラガスが県内各地で栽培されています。出荷は春先から秋の終わりまでで、収穫量はなんと全国2位です。アスパラガスは、昔は薬として利用されていたほど栄養価がとても高く、疲労回復や免疫力アップに効果的です。もちろん、有田地区でも、多く栽培されています。



新じゃがのチーズインコロケ

新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮がうすくみずみずしい食感が特徴です。新じゃがいもの収穫は、九州地方で3月初めから6月まで出回ります。とれたての新じゃがいもは、ビタミンCが豊富で、リンゴの約8倍にあたります。でも、保存の効くじゃがいもと異なり、新じゃがいもは水分が多いため、日持ちがしないので、注意が必要です。






これからの季節は、気温と湿度が高くなる日が増えてきます。天候が不順で、人の体力が落ちる一方、とくに細菌が活発に動く条件がそろってきます。3つのポイントを押さえ、安心して食事ができるようにしましょう。また、引き続き、新型コロナウイルス感染拡大予防対策もしっかり行っていきましょう。

えいせいでき しょくじ 衛生的な食事のための3つのポイント

| | | |
|--|---|---|
| <p>きまり1 ①つけない</p> <p>菌・ウイルスをつけない!</p>  <p>手や洗える食べ物はしっかり洗う。生肉や鮮魚はしっかり包み他の食べ物に触れないようにしましょう。</p> | <p>きまり2 ②ふやさない</p> <p>菌・ウイルスを増やさない!</p>  <p>作った料理は、なるべくすぐに食べ切りましょう。保存は冷蔵庫、冷凍庫で。時間が経ちすぎたと思ったら、思い切って捨てましょう。</p> | <p>きまり3 ③やっつける</p> <p>菌・ウイルスをやっつける!</p>  <p>料理はしっかり火を通す。とくに肉の生焼けに注意。食器や包丁・まな板などの調理器具、たわし・スポンジも使った後にすぐ洗い、できれば熱湯などで消毒しておきましょう。</p> |
|--|---|---|

しんがた 新型コロナウイルスをひるげないために

新型コロナウイルスの感染予防対策でも、食中毒予防の「つけない」「ふやさない」「やっつける」の3つの方法が有効です!

| | | |
|---|---|---|
| <p>①つけない</p> <p>・せきやくしゃみをまきちらさない</p> <p>せきや、くしゃみのしぶきといっしょにウイルスが吐き出されてしまうことがあります。</p>  | <p>②ふやさない</p> <p>・マスクをつけて体のなかに入れない</p> <p>鼻と口をしっかりと覆います。(暑くて息苦しい時は、少し外しても大丈夫です。でも、外した時は、おしゃべりしないようにします。)</p>  | <p>③やっつける</p> <p>・ウイルスはせっけんが苦手です!</p> <p>せっけんは手についたウイルスや細菌をきれいに洗い落としてくれます。新型コロナウイルス対策では、せっけんでよく手を洗った後は、さらにアルコール消毒をする必要はとくにありません。</p>  |
|---|---|---|

6月は食育月間です!

国では「第4次食育推進基本計画」の中で、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに!



豊かな心と体を育む食育に関心を持ち、食を通したコミュニケーションを大切にしましょう。

食を通した環境の「環」を大切に!



食は自然の恵みであることを認識し、持続可能な食料生産と消費を考えましょう。

伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう!



風土を生かし、先人が育んできた伝統的な地域の食文化を未来に受け継いでいきましょう。

健康的な食生活を実践しよう!



毎日、朝ごはんをしっかりと食べるなど、日頃から望ましい食生活を実践し、身につけましょう。

食を通し、人の「輪」を広げよう!



食はさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、感謝して食べましょう。

自ら判断し、選ぶ力をつけよう!



安全性を自ら判断でき、さらに環境にも配慮した食品を選んでいける力をつけましょう。

咀嚼の運動不足になっていませんか？

6月4日からは歯と口の健康週間が始まることもあり、今月はとくに「よくかむ」ことの大切さ、そして食後の歯みがきをはじめ、むし歯にならないための食べ方などを子どもたちに伝えていきたいとおもいます。

歯でかみくだくことを「咀嚼」といいます。近ごろは口当たりのやわらかい物が好まれるようになり、「かまない」「かめない」「かむ意欲がない」といった咀嚼の運動不足を指摘する人もいます。咀嚼不足は消化を悪くするだけでなく食べすぎにもつながり、引いては生活習慣病の遠因にもなります。よくかんで食べる習慣を子どものうちに身に付けましょう。

よくかんで食べるためには

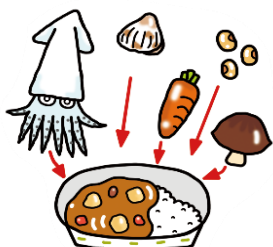


はしや小さめの
スプーンで
少しずつ口に運ぶ。



汁物や飲み物と
いっしょに
口の中のもの
流し込まない。

かみごたえのあるシー
フード、根菜類、豆類、
きのこ、海そうなどを
食事にとり入れる。



時間に余裕をもって
食べる。
テレビなどを見ながら
食べるのはやめ、
ゆったりとした気分で
楽しく食べる。



※子どもの口は大人より小さいため、大人よりも食べる時間が長くなります。だらだら食べるのはよくありませんが、大人のペースで子どもを急がせないことも大切です。

お家で作ってみませんか！ 給食の献立より

＜ ひじきふりかけ ＞

＜材料＞

鶏ひき肉 50g 干しひじき 5g かつおぶし 15g
白ごま 15g (みりん大さじ1 酒 大さじ1
さとう 大さじ1と1/2 しょうゆ 大さじ1)
油 適量 水 100cc

＜作り方＞

- ① ひじきは、水につけてもどしておく。
- ② かつおぶしは、煎って粉々にしておく。
- ③ 鶏肉を油で炒め、水と調味料を加え煮る。
- ④ ひじきを加え煮含める。
- ⑤ ④に②とごまを加え、全体がパラっとなるまで、弱火で加熱し仕上げる。

かみごたえのある食品でかむ力をアップ！

「歯と口の健康週間」の給食ではカミカミ献立として『カルシウムたっぷりまぜごはん』『カミカミサラダ』『ひじきふりかけ』『大豆とிரಿಕこのかりあげ』『キムタクチャーハン』などを提供しました。

ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。