



食育だより

6月号

令和2年6月 流山市立南部中学校
流山市立南流山中学校

学校が再開し、校内も生徒の声で活気が戻ってきました。給食は、15日(月)～26日(金)までは午前中に登校する生徒を対象に提供し、29日(月)より全員での給食がスタートになります。

感染症を予防するには、運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続けることが有効です。主食・主菜・副菜を揃えてバランスの良い食事をして体調管理をしていきましょう。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日！！

食育って何？

子どもの心身の成長には「食」が重要で「知育」「徳育」「体育」の基礎として『食育』があると言われています。千葉県では、子どもの頃から「食」や「農」について、体験を通じて正しい知識と理解を深めながら自ら考え、健全な食習慣を身につけられるよう『食育』を推進しています。

食べ物は体を作り、体を動かすエネルギーになります。10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大事です。

また、家族や仲間と一緒に食べる食事は絆を強め、心も豊かにしてくれます。食べることの大切さを改めて考える1ヶ月間にしましょう。

腸内環境を整えて免疫力アップ！

腸には、全身の半数以上の免疫細胞が集中しており、「人体最大の免疫器官」とも呼ばれています。腸を丈夫にしておくことは、免疫力を高めるために大切です。

また、偏った食生活は、腸内細菌のバランスを崩す要因になります。色々な食材を使って、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をしましょう。



【自分で作ろう!!おすすめ cooking】

朝ごはんにもおすすめ!

キムチチーズトースト

【材料】1人分 食パン1枚 キムチ30g とろけるチーズ1枚 バター適量

【作り方】①食パンにバターを塗り、キムチをのせて、チーズをのせて、トースターで焼く。

【ポイント】ここに納豆をプラスするとさらに GOOD！キムチ、チーズなどの発酵食品を食べ、腸内の善玉菌を増やしましょう！

6月4日～10日は、『歯と口の健康週間』

1回の食事でどのくらい噛んで食べていますか？よく噛んで食べると、体にとって良い効果があります。噛むことの大切さを知って、よく噛む習慣をつけましょう。

【噛むことの効果】

消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高め、消化を助けます。



食べ過ぎによる肥満の予防

よく噛むと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

虫歯を防ぎます

よく噛むとだ液がたくさん出て、口の中の食べかすを落とし、細菌を減らしたりするので、虫歯予防になります。

脳の働きがよくなる

あごの筋肉を動かすと、周りの血管や神経が刺激されて血流がよくなり、脳の働きが活発になります。

【噛む力を鍛えよう】

歯ごたえのある食べ物は、よく噛まないと食べられないので、『噛む力』をつけることができます。

食材を大きく切る、皮つきのまま使う、根菜類やきのこ、海藻などを料理にプラスすると、噛み応えのある食事になります。

歯ごたえのある食べ物



カミカミ給食メニュー

五目豆

【材料(4人分)】鶏肉60g、にんじん1／2本、ゆで大豆60g、こんにゃく(あく抜き)小1／2枚、さつま揚げ(油抜き)小1枚、いんげん(下ゆで)4本、砂糖大さじ1、醤油大さじ1、みりん大さじ1／2、酒小さじ1、だし汁80cc、炒め油

【作り方】

- ①大豆・いんげん以外の食材は1cm角に切る。いんげんは、1.5cm 幅に切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん、さつま揚げ、こんにゃくを加え、だし汁を加えて煮る。
- ③②に酒、みりん、砂糖を加え加熱し、しょうゆで味を整える。
- ④仕上げにいんげんを加えて完成。

【ポイント】ごぼうや昆布を加えるとさらにカミカミ度 UP！