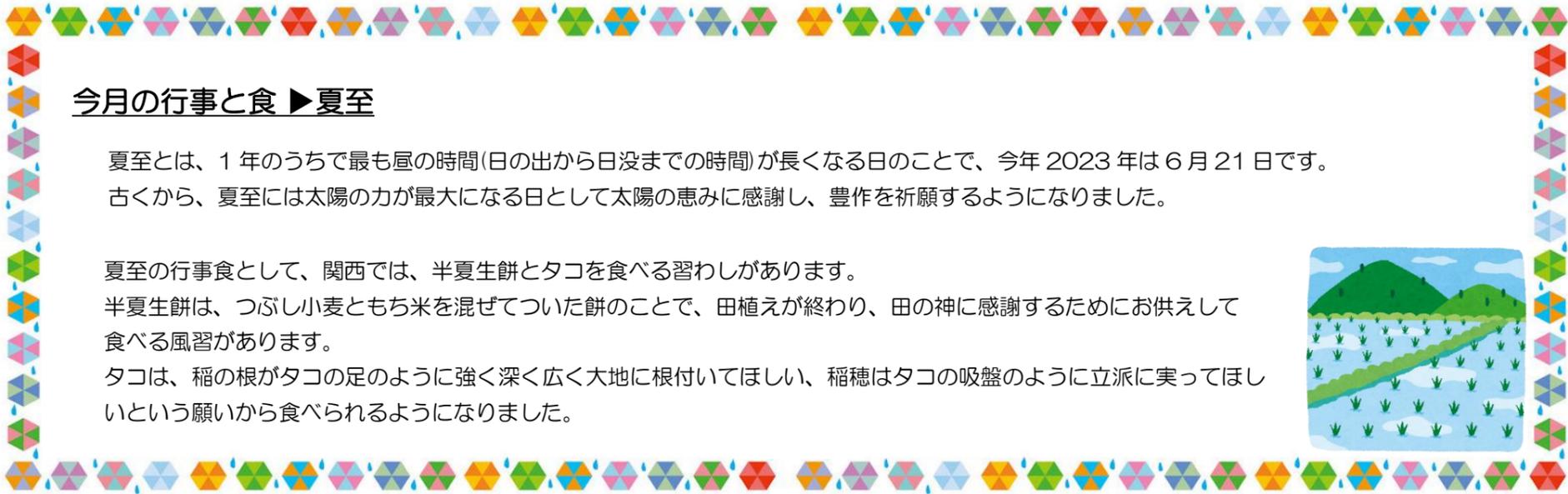




6月 食育だよ!



あっという間に春が過ぎ、雨の季節になりました。
気温が上がりじめじめしたこの季節は食欲が下がりやすくなります。
こまめな水分補給とバランスの良い食事で体調を整えましょう。



今月の行事と食 ▶夏至

夏至とは、1年のうちで最も昼の時間(日の出から日没までの時間)が長くなる日のことで、今年2023年は6月21日です。古くから、夏至には太陽の力が最大になる日として太陽の恵みに感謝し、豊作を祈願するようになりました。

夏至の行事食として、関西では、半夏生餅とタコを食べる習わしがあります。半夏生餅は、つぶし小麦ともち米を混ぜてついた餅のことで、田植えが終わり、田の神に感謝するためにお供えして食べる風習があります。タコは、稲の根がタコの足のようによく深く広く大地に根付いてほしい、稲穂はタコの吸盤のように立派に実ってほしいという願いから食べられるようになりました。



▶よく噛んで食べよう 歯と口の健康習慣 (6/4~6/10)

噛むと良いことがたくさんあります♪

- ・唾液の分泌促進 (▶食べ物の美味しさをより感じられる/消化を助ける/虫歯の予防)
- ・歯や顎の骨を強くする
- ・脳の活性化 (▶集中力や記憶力アップ) etc...

噛む回数を増やすための工夫

- ・食物繊維が多く含まれる食材(ゴボウ、海藻、きのこ等)で「歯ごたえのあるもの」を食べましょう。
- ・食材をあえて少し大きめに切ることで自然と噛む回数が増やすことができます。
- ・口いっぱい頬張らず、一口分の量を少なくすることで噛む回数が増やしましょう。
- ・味付けを薄味にする→食材の味をより味わおうとしてよく噛みようになります。

ただ噛む回数を増やすよう促すのではなく、楽しく美味しく味わうことで、自然と噛む回数が増えるよう身に着けることができます



旬の食材 ▶とまと



とまと

旬6月~8月

とまとは、酸味のもととなるクエン酸に疲労回復の効果があること、水分が多く汗で流れやすいミネラルも豊富に含まれていることから、夏バテしやすいこれからの季節にはぴったりの食材です。また、とまるとに含まれるリコピンは、油と一緒に食べたり、加熱すると吸収率が上がります。そのため、生で食べる際にはオリーブオイルを加えたり、加熱してスープや煮込み料理にして食べるのがおすすめです。

ミニクイズ ~水分補給について~

Q. いつ飲む??

汗をかいた後やのどが渴いたときはもちろん、汗をかく前やのどが渴く前にも飲もう!
(起床や就寝、入浴、運動の前後)

Q. どうやって飲む??

一度にたくさん飲むのではなく、少量をこまめに摂ることが大切です。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO.YOUCHIEN.HYUSYOKU
発行：株式会社 塩梅