



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/半夏生餅・タコ

「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(2024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」とは、つぶした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強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)~

噛むとどんなよいことがあるのかな?

- ごはんがよりおいしく感じる
- 消化を助ける
- 虫歯の予防
- 歯やあごを強くする
- 集中力や記憶量がアップする

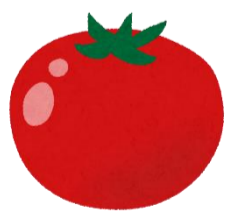


噛む回数を増やすための工夫

- 一口分を少量にする
- 1度の食事は20分以上かける
- 食物繊維が多く含まれる食材を食べる
- 食材をあえて少し大きめに切る
- 味付けを薄味にする
- (→より味わおうとするためよく噛む)

「よく噛むこと」の目安は1口分を30回といわれていますが、
毎日の少しの工夫で、おいしく楽しく自然に噛む回数が増えることで、
よく噛むことが習慣になれば良いですね♪

旬の食材 ▶とまと



旬:6~8月

とまとは、酸味成分の「クエン酸」に疲労回復の効果があること、
水分と汗で流れやすいミネラルが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お野菜です♪
生で食べても美味しいですが、がんや老化の予防効果がある赤色成分の
「リコピン」は、そのままよりも、油と一緒に食べたり、つぶしたり加熱
したりすると、吸収率が上がるため、オリーブオイルをかけたり、
スープや煮込み料理に使用するのもおすすめです☆

ミニクイズ ~水分補給~

いつ飲めば良い??

【答え】

「汗をかいた後」「のどが渴いたとき」
+
「汗をかく前」「のどが渴く前」
→運動前、起床や就寝前、入浴前など
少量をこまめにとることが大切です。

★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方
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_KYUSYOKU