

ぱくぱく だより

2021年
6月号



《毎月19日は食育の日です》 歯と口の健康週間

6月4日から10日までの一週間は、歯の健康について考える「歯と口の健康週間」です。80歳まで自分の歯を20本以上保つ運動、「8020（ハチマルニマル）運動」を耳にしたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。口腔環境を良好な状態に保ち健康な歯を維持するためには、食事をしっかりよく噛んで食べることが大切です。よく噛むことによって唾液の分泌が促され口の中を清潔に保つことができたり、胃が食べ物を消化する際の負担も軽くなります。また、噛むことは食べ物の素材の味や風味をより感じる事ができる他、脳への血流が増加し、頭が働きやすくなるなど良いことがたくさんあります。特に乳歯の頃によく噛む習慣を身に付けることで、永久歯の歯並びが良くなるといわれています。

生涯の食事を自分の歯で味わって食べることができるよう、乳幼児期からよく噛む習慣を身に付けていきましょう。

酢豚

《約4人分》

- ・豚こま肉 400g
- ・料理酒 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ3
- ・玉ねぎ 中1個
- ・人参 1/2本
- ・ピーマン 1~2個
- ・ごま油 大さじ1.5

- | | | |
|----------------------------|---------|-------|
| 合
わ
せ
調
味
料 | ・ケチャップ | 大さじ4 |
| | ・醤油 | 大さじ2 |
| | ・酢 | 大さじ2 |
| | ・砂糖 | 大さじ2 |
| | ・中華顆粒だし | 小さじ2 |
| | ・水 | 480ml |
| | ・水溶き片栗粉 | 適量 |
| | ・揚げ油 | 適量 |



《作り方》

- ①玉ねぎ、人参、ピーマンは食べやすい大きさにカットします。
- ②料理酒と醤油で下味をつけた豚肉を、食べやすい大きさに丸め、片栗粉をまぶして揚げます。①の野菜類はごま油で炒めます。
- ③②で炒めた野菜類に水と合わせ調味料を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみつけます。
- ④③に②で揚げた豚肉を加え、味をなじませたら完成です。



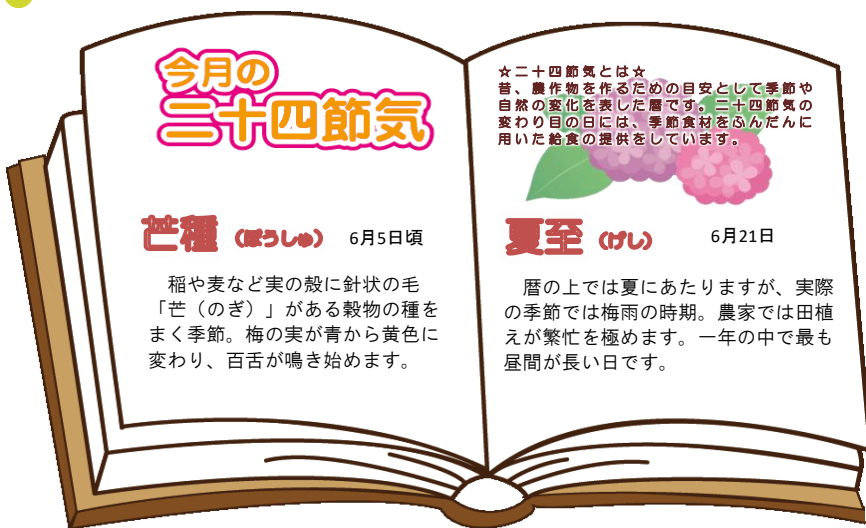
食育と給食道で！**四国**へ発信

株式会社ミールケア

あつという間に春が過ぎ去り、アジサイの花が色づき始める時期になりました。天気が良く暑い日もあれば、雨が降り肌寒い日もあります。これから旬を迎える夏野菜を食べ、梅雨の時期を元気に過ごしていきたいですね。

カラフルで見た目が美しい夏野菜ですが、ピーマンや茄子などは子ども達の苦手とする食材のランキングに入りやすい野菜です。ピーマンは熱い油と一緒に加熱すると苦みを抑えることができます。また、茄子は10分ほど水にさらすことで渋みが和らぎます。食感が苦手な場合は肉巻きにするのもおすすめです。野菜は簡単なひと工夫をすると一気に食べやすくなります。今まで嫌いだった食材が、一つのきっかけで好きになることもあります。機会があれば是非実践してみてください。

暑くてジメジメする6月は、食欲が落ちやすい季節です。口当たりが良くサッパリとした献立を考えましょう。スパイスの効いたカレーライスも夏でも食べやすいのでお勧めです。カレースープにすれば、水分補給もしやすくなります。また、デザートには、ゼリーやフルーツを用意すると、子どもの食欲もアップします。 (給食室より)



今月の 二十四節気

芒種 (ぼうしゅ) 6月5日頃

稲や麦など実の殻に針状の毛「芒(のぎ)」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌が鳴き始めます。

☆二十四節気とは☆
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変わり目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

夏至 (げし) 6月21日

暦の上では夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。

