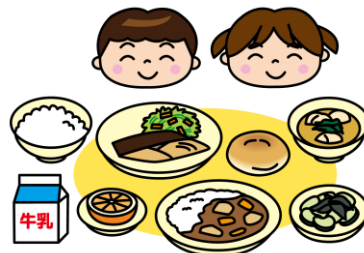


6月給食だより

5月31日
 苓北共同調理場
 山下 華奈

安全においしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

かむ かむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うすらの卵、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン、さつまいも

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。



毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

調理場より
 「カルシウムを多く含む」「よくかんで食べる」をテーマにしたレシピを紹介します!

うめちりごはん

材料 (5人分)
 ・ごはん 2~3合
 ・ゆかり 10g
 ・ごま 15g
 ・ちりめん 40g

作り方
 ①ごまとちりめんを乾煎りする。
 ②ごま、ちりめん、ゆかりをあたたかいごはんに乗せたら完成。

〈アレンジ〉
 えだ豆を入れたら彩りがよいですね

かみかみサラダ

1 2 3 ...30
 ひと口30回かむ

材料 (5人分)
 ・ごぼう 150g
 ・きゅうり 70g
 ・にんじん 15g
 ・さきいか 30g
 A { ・さとう 小さじ1/2
 ・しょうゆ 小さじ1
 ・酢 小さじ1
 ・マヨネーズ 大さじ2

作り方
 ①調味料Aを合わせておく。
 ②ごぼう、にんじんをさがぎにして茹でる。
 ③きゅうりを半月切りにして塩もみをし、しぼる。
 ④さきいかは2cmくらいに切る。
 ⑤材料と調味料を合わせて完成。