

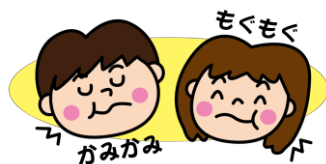
# 食育だより6月

一関市大東学校給食センター No.3 令和4年6月22日

献立表や食育だよりは、一関市のホームページでもご覧いただけます。

ジメジメとした暑い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。食事の前の手洗いやうがい、清潔なハンカチを身につけることなど、身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。

## よくかんで、味わって食べよう!



みなさんは食べ物を口に入れた後、よくかんでいますか？味は、だ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。

また、肥満の予防やむし歯の予防にもつながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。



### かむ回数を増やすために



興田小学校2年生の方から、リクエストいただきました。ありがとうございます！

#### リクエスト給食レシピ

#### とり肉と野菜の中華風サラダ

【材料】(4人分)

ささみ	1本	⑦	しょうゆ	8g
料理酒	5g		砂糖	2g
もやし	100g		酢	6g
きゅうり	1本		ごま油	1.2g
にんじん	15g			

【作り方】

- ①耐熱皿にささみをのせ、料理酒をかけてラップをふわっとかける。電子レンジで火がとおるまで加熱し、粗熱がとれたらほぐす。
- ②もやしはさっと茹でて、粗熱をとる。
- ③きゅうりとにんじんは千切りにする。
- ④①②③と⑦を混ぜ合わせ、冷蔵庫でよく冷やす。

## 食に関する指導

児童・生徒が「食」について学んでいる様子を紹介します。

大原小学校3年生  
「好き嫌いしないで  
なんでも食べよう」



給食に使われている食べ物を、3つの働きに分けました。



食べ物の大切さを学習し、自分の目標を考えました。「ひとくちは食べる！」

大原中学校1年生  
「栄養バランスの良い朝食について考えよう」



朝食の献立を考え、栄養のバランスをグラフにしました。