

食育だより 6月



令和6年6月
秩父第一中学校共同調理場発行

6月は「食育月間」です。よりよい成長のためには、健全な食生活を送ることがとても大切です。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？また、6月4日からは「歯と口の健康週間」です。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。

よくかむことは、なぜいいの？



消化を助ける

食べ物を細かくすると同時に、だ液の分泌を高めて、消化を助けます。



食べ過ぎによる肥満の予防

よくかむと、脳が刺激されて満腹感を早く感じ、食べすぎを防ぐことができます。

薄味でおいしく食べられるようになります

食品それぞれのおいしさが、よりわかるようになります。



歯ならびをよくしてむし歯を防ぎます

よくかむことであごが発達し、歯ならびがよくなります。



6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」になります。むし歯予防には、歯みがきをきちんとすることはもちろんですが、食べ物をよくかんで食べることも大切です。

食べ物は命の源で、歯と口はその大切な食べ物の入り口です。よくかんで食べることは、健康な生活を送るためにとても大切です。



作ってみませんか

《かてめし》

秩父の郷土料理です。

[材料] 4人分

酢飯(ごはん)	600g
鶏肉	50g
ごぼう	40g
にんじん	40g
油揚げ	10g
こんにゃく	40g
干しいたけ	3g
サラダ油	3g
しょうゆ	20g
砂糖	8g
酒・みりん	5g

[作り方]

- 鶏肉は1.5cm角、油揚げ、にんじんは短冊切り、ごぼうはさがきにする。干しいたけは戻して薄切りにする。こんにゃくは細切りにして、下ゆでしておく。
- なべに油をひき、鶏肉、にんじん、ごぼう、こんにゃくを炒めてから、残りの食材を加え、調味料を入れて煮る。
- ごはんに混ぜる。

【食育 English】 ~旬の食材~ June seasonal ingredients

