

いただきます!

食育だより6月号

ごちそうさま!



令和8年6月 白山市立蕪城小学校

湿度が高い梅雨には、梅やレモンなどすっぱいものを食べると気持ちも体もスッキリします。それは梅やレモンに含まれるクエン酸という成分の働きで、筋肉の疲れが取れるからです。梅干しやレモンにハチミツをかけて水や炭酸水で割って飲むのもおすすめです。急に暑くなって食欲も落ちがちな今日この頃ですが、しっかり食べて体力をつけましょう。

6月は食育月間です。食から見つめるSDGsを意識した給食の目標は、残食ゼロで食品ロス削減と白山市の食の恵みをいただく地産地消の2つです。みなさんも、自分の健康のため、食べ物の命のため、作ってくれた人のため、そして地球環境のために、すききらいせず食べて全校で残食ゼロをめざしましょう。 ※SDGs:持続可能な開発目標

給食レシピ てづくりドレッシング

4人分の材料

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・酢 大さじ2
- ・さとう 大さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- ・新たまねぎ 1/8こ
- ・こしょう 少々

油を変えてアレンジ

♥サラダ油をゴマ油に代えていりゴマを加えれば中華ドレッシングに!

作り方

- ①たまねぎをすりおろして電子レンジでチンする。
- ②チンした①のたまねぎの中に、しょうゆ、酢、さとう、サラダ油、こしょうを加えてよく混ぜればできあがり!

♥キャベツやきゅうり、ブロッコリー、レタスなどどんな野菜にも合う味です。ツナ缶やハムやゆで卵をプラスすれば栄養バランスUP!



よくかんで たべよう

よくかむと、いいことがいっぱい!

めやすは、ひとくち30回!

食事の時、かむことを意識して食べていますか?

よくかんで食べることは、からだにとって大切なことです。

よくかんで食べると8つのすばらしい効果があります。

この効果についての標語を紹介します。「ひみこの歯がいーぜ」です。



<p>ひ ひまんよぼう 肥満予防</p> <p>満足感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p>み みかく 味覚の発達</p> <p>素材そのものの味が、わかるようになります。</p>	<p>こ ことば 言葉の発音がはっきり!</p> <p>あごや口まわりの筋肉の発達を促します。</p>	<p>の のう 脳の発達</p> <p>かむ運動で、脳の細胞の動きが活発になります。</p>
<p>は は 歯の病気を防ぐ</p> <p>だ液が多く分泌され、口の中をきれいにします。</p>	<p>が が がんの予防</p> <p>だ液に含まれる酵素には発がん物質の作用を消すはたらきがあるといわれています。</p>	<p>いー いちよう 胃腸のはたらきを促進</p> <p>消化酵素が多く分泌され消化吸収をよくします。</p>	<p>ぜ ぜんりよくとうきゅう 全力投球</p> <p>力が必要な時、歯をくいしばることで、力が出ます。</p>

弥生時代の人は今とくらべてかむ回数が何倍も多かったそうです。もちろん邪馬台国の女王の卑弥呼もきっとしっかりよくかんで食べていたのではないのでしょうか。

