



6月

令和6年度
長井市給食共同調理場
文責：佐竹 直子

梅雨の季節になり、雨が降ったり晴れたりと天気が変わりやすく、毎日の寒暖差もあり体調を崩しがちです。また、気温や湿度が上がると食欲もダウンしがちです。

6月は「食育月間」でもあります。幼児期は食べる事の基礎作りの大切な時期です。食べる事が好きな子どもが増えてくれるよう、おいしい給食作りをしていきますので、ぜひ献立表も気にして見てください。



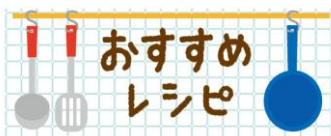


むし歯を予防する

6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸をつくり、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。子どもの歯は軟らかく、むし歯になりやすいため、毎日の歯磨きでむし歯を予防することが大切です。また、健康な歯をつくるためにもバランスのよい食事をよく噛んで食べることを心がけ、清涼飲料水などをだらだら飲まないように注意しましょう。







鶏のレモン漬け

給食で大人気の献立です。甘酸っぱいタレが食欲をそそります。こどもには、揚げた鶏肉をタレに絡めるお手伝いをお願いしてみてください。

【材料】 大人2人 こども2人分

- | | |
|--------|-------|
| ・鶏もも肉 | 300g |
| ・片栗粉 | 約30g |
| ・揚げ油 | 適宜 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・きび砂糖 | 大さじ1弱 |
| ・みりん | 小さじ2 |
| ・水 | 小さじ2 |
| ・レモン果汁 | 大さじ1 |

【作り方】

- 1・鶏肉は一口大に切り、片栗粉を付けて揚げる。
- 2・鍋にレモン汁以外のAの材料を入れ、粗熱が取れたらレモン汁を加える。
- 3・揚げた鶏肉をタレにくぐして絡ませる。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食では4日～10日まで、良く噛む献立やカルシウムを多く含む食材を使用しています。

「噛む」機能や能力は、生まれてからの学習によって習慣化し、身についていきます。まだ歯の生えていない赤ちゃんの離乳食の時から噛む練習は始まっているのです。

噛むことには口の機能の発達も関係してきます。口の機能が発達しないと、口呼吸になりがちです。口呼吸の原因は、食事の軟食化、水分により流し食べ等の他に、発達を促してくれる風車や草笛等の昔ながらの遊びが減ったこと、マスクの常用使用で口笛を吹く等の口遊びも減少していることがあげられます。口呼吸だと、食事中、鼻呼吸ができないため口を閉じてゆっくり噛むことができなくなり、クチャクチャと音をたてて食べるようになります。風船を膨らます、スイカの種を飛ばす等の遊びも口の機能の発達に有効です。お家でも試してみてください。

よく噛むためには、食事中に姿勢も大切です。テーブルは高すぎませんか？イスに座った時足はブラブラしていませんか？姿勢が悪いと、よく噛めないだけでなく、集中力も途切れやすくなり食事を最後まで食べきれなくなります。

しっかり噛むことには利点がたくさんあります。

- ・唾液がよく分泌され消化を促し、肥満や便秘予防になる。
- ・食べ物本来の味がわかり、薄味でもおいしく食べることができ味覚の発達を促す。
- ・あごの筋肉が発達し、歯並びが良くなる。唾液が分泌され、歯の病気予防になる。
- ・脳の働きが活発になる。等々

このように「しっかり噛む」ということは、身体の健全な発育に欠かせない生活習慣で、身につけていくことが大切です。

給食では、噛み応えのあるように、野菜を大き目に切ったり、食感が残るように調理の工夫をしたりしています。これからの季節だと「スティックきゅうり」等も手軽でよいですよ。

「ごはんをよく噛むと甘くなるね。」と一緒に楽しく・おいしく食べ物を味わうことを家庭でも習慣づけていくことで、よく噛むことを身に付けることは、子どもだけではなく大人にとっても良いことです。



入梅いわしとは、関東地方で梅雨のころに漁獲される脂が乗ったまいわしのことです。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬には南下します。いわしには、歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているため、成長期の子どもにおすすめです。給食では10日に「いわしの梅煮」の献立で登場します。