

ぱくぱく だより



《毎月19日は食育の日です》

噛むことの大切さ



2023年
6月号

アジサイの花が色づき始め、梅雨の時期となりました。気温と湿度が高くなり、食欲も低下しがちです。こまめな水分補給とバランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です。食育とは、生活の基礎作りに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育です。子どもから大人まであらゆる世代で食育は大切です。特に幼少期から食育と触れ合うことは、今後の食に対する興味を引き出す上で重要です。正しい姿勢で食べる、食事の挨拶、箸の持ち方など基本的なマナーは家族との食事の中で身につけることが出来ます。また、食材の買い物をする中で、食に関する知識を得られたり、料理の手伝いをする体験から、苦手なものを克服することにも繋がります。ご家庭でも身近なところから食育に取り組んでみましょう。

《給食室より》

6月の食育はお皿の置き方・お箸の持ち方です。和食ではごはん茶碗、汁椀、主菜、副菜、香の物と1食で5枚のお皿が使用されますが、最近では片づけが楽なことからワンプレートご飯がご家庭でも浸透してきているかと思えます。洗いが少ないと助かりますが実はこんなデメリットもあるということをご紹介します。

①お皿が大きい為、器を持って食べる習慣がなくなる

②ワンプレートにすべて乗っているため、お箸運びのマナーが分からない

最近では食器とお箸の正しい使い方が分からない大人が増えているそうです。

成人後にマナーを知らなかったことで料亭などで困ってしまうことがあるとのこと。

食育では正しい食器の配置と正しいお箸使いのマナーも伝えていきたいと思えます。

和食文化とともに和食の食事のマナーも大切な日本の文化です。

ワンプレートは悪いことではありませんが、家庭内での便利な方法の一つとして捉えると良いかもしれません。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

ご飯やおやつを食べる時、よく噛んでいますか？最近では食生活の変化から硬い物を食べるのが少なくなり、子どもの噛む力が弱くなっているといわれています。

よく噛んで食べることであごの発達を助け、食べ物の消化吸収に必要な唾液の分泌を促進します。唾液は、口の中を清潔に保ち、虫歯を予防してくれます。また、噛むことで脳が刺激されて血液の流れが活性化されることにより、集中力の向上、リラックス効果、ストレス軽減などがみられます。普段からよく噛んで食べることを意識していきましょう。

《ミルクケアからお知らせ》

この度、株式会社ミルクケアの運営するホームページ『こどもみーる』(<https://kodomo-meal.jp/>)を全面的にリニューアルいたしました。

子どもの成長を支え、子どもの食に関わるみなさん、おいしく食べて元気に育つこどもたちに、これまで以上に役立つ情報や便利なサービスをお届けするホームページを目指して、デザインとページの構成を見直し、新規機能を追加いたしました。

これからも、内容の充実を図るとともに、分かりやすく最新の情報を発信してまいります。



車麩のチャンプルー

《約4人分》

・車麩	20g	・油	小さじ2
・豚こま肉	80g	・しょうゆ	大さじ2
・玉ねぎ	120g	・砂糖	小さじ1/2
・人参	32g	・みりん	大さじ2
・ピーマン	20g		

☆上記は参考動画の分量とは異なります。



《作り方》

- ①車麩は水で戻して水気を絞り、食べやすい大きさに切ります。
- ②玉ねぎは半割り5mmのスライス、人参は短冊切り、ピーマンは半割りの細切りにします。
- ③鍋に油をひき、玉ねぎ、人参、ピーマンを炒め、少しやわらかくなったら豚肉を加えて炒めます。
- ④豚肉の色が変わったら調味料を入れて味付けをします。
- ⑤車麩を加えて弱火で火を通したら完成です。



◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

今月の二十四節気

芒種 (ぼうしゅ) 6月6日頃

稲や麦など実の殻に針状の毛「芒(のぎ)」がある穀物の種をまく季節。梅の実が青から黄色に変わり、百舌(もず)が鳴き始めます。

夏至 (げし) 6月21日頃

暦の上で夏にあたりますが、実際の季節では梅雨の時期。農家では田植えが繁忙を極めます。一年の中で最も昼間が長い日です。