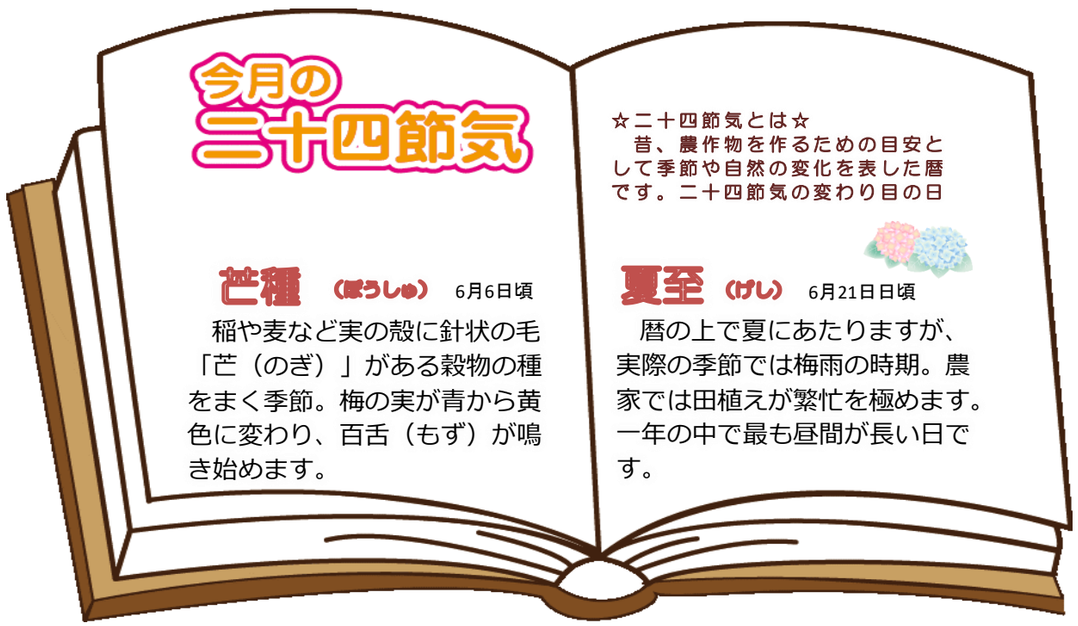
ぱくぱくだより

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☆

梅雨も近づき、ジメジメとした暑い日が増えてきました。夏野菜は水分を多く含み体温を下げる働きがあります。旬の野菜のきゅうり、トマト、とうもろこし、ナス、ピーマンなどは、赤、黄、緑彩りも良く、食欲をそそり、旬でないときと比べて栄養価がアップします。ビタミン類や、ミネラルが豊富で疲れをとってくれます。
カレーや煮込み料理はたくさんの夏野菜を入れて、栄養たっぷり。サラダや簡単な調理法でおいしく食べれます。苦手な野菜も工夫して食べてみましょう。



≪毎月19日は食育の日です≫

噛むことの大切さ

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？最近は食生活の変化から硬い物を食べることが少なくなり、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。

《ミールケアからお知らせ》

　この度、株式会社ミール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。

食育と給食道で！世界！へ発信
ミールケア