



今月の食育目標

よく噛んで
食べましょう

きゅうしょくだより

令和7年6月1日 光明第五保育園

木々の緑も深くなり、汗ばむ陽気の日も多くなってきました。気温の上昇とともに細菌が繁殖しやすく、食中毒に特に気を付けたい時期です。食品調理の際はしっかり加熱し、できたらすぐに食べる、保存するときは冷凍・冷蔵庫で行うなど、ご家庭でも衛生管理に注意しましょう。

今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間でもあります。じょうぶな歯を作り、健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。噛む習慣が身に付くように心掛けていきましょう。

旬の食材

オクラ



整腸作用やコレステロールの吸収を抑える食物繊維のペクチンは水に溶けやすいのでレンジ調理やスープに入れるのがおすすめです。

アジ



旬のアジはアミノ酸がたっぷり含まれるため、うま味が増します。EPA や DHA、良質なタンパク質を含んでいます。

噛むことの8つの効用

古代の人は現代人に比べて噛む回数が約6倍も多かったと考えられていることから、噛むことの効用をあらわした『ひみこの歯がいーぜ』という標語が使われています。噛むことは身体にとっても良い影響を与えます。しっかり噛んで食事を食べましょう。



よく噛むとこんなに
いいことがあるよ！

[学校食事研究会より提供]

精進料理メニュー☆海苔のつくだ煮☆



★材料★

- ・ 焼きのり 4枚
- ・ 水 200cc
- ・ 酒 大さじ1
- ・ みりん 大さじ2
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 醤油 大さじ2

★作り方★

- ① 酒とみりんを鍋に入れて煮立たせ、煮切りしておく。
- ② 海苔は手でちぎり、鍋に入れ、水を入れ、5分程度ふやかす。
- ③ ②を火にかけて、①としょうゆを入れて弱火で混ぜながら煮て水分がなくなってきたら完成！



～ワンポイントアドバイス～『煮切り』

酒やみりんを入れて煮たたせ、アルコールをとばします。より素材やだしの風味を感じやすくなります。

■ 知って得する 海苔の栄養 ■

海苔の1/3は食物繊維で、野菜の食物繊維と違い、柔らかく胃壁、腸壁を傷つけることなく穏やかな整腸作用を促してくれます。海苔に含まれているビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れないのが特徴です。

■ アレンジ レシピ ■

海苔の佃煮が余ってしまったら、冷奴にのせたり、パスタに合えたり、食パンに海苔の佃煮とチーズをのせてトーストするのもおすすめ。作った海苔の佃煮の保存は冷蔵1週間を目安に早めに食べましょう。