



しっかり噛んでたべようね



しっかり噛むことで、「肥満を予防する」「だ液の効用を活かす」「脳の働きを活発にする」といった働きがあり、健康な体作りにつながるとされています。

よく噛まないで、満腹中枢が刺激されるまで時間がかかるため、食べ過ぎにつながります。また、だ液により食べ物も消化されやすい形になり、うま味成分も溶け出しやすくなり、うま味を感じやすくなります。

現代は食べやすく工夫された加工食品が多く、脂質が多い食品が多いため口の中でこの油脂が溶け、滑らかで食べやすい食品が多いです。大人も子どもも夜型が増え、食事もうつくりと時間をかけて味わうゆとりが無くなっています。

噛む力を育むには、食物繊維が多い野菜や・海藻・きのこ類を意識して取り入れ、食材は前歯で噛み切るように、少し大きめに切っても良いでしょう。おやつには、干し芋・煮干し・ドライフルーツなどの乾物の噛み応えがあるものも良いですね。

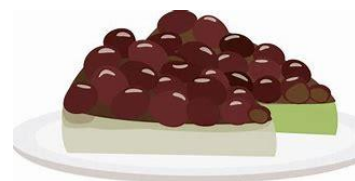


夏至・半夏生(はんげしょう)

夏至は二十四節季(にじゅうしせつき)の一つで、一番昼の時間が長い日です。2023年は6月21日です。「夏至に食べるとよい」と言い伝えられているものに以下のような食べ物があります。

タコ

関東地方では、田植えの時期である夏至に「稲の根がタコの足のように四方八方にしっかりと根付くように」という願いを込めて、食べられるようになったと言われています。



水無月

水無月は外郎(ういろう)生地の上に小豆をのせて固め、三角形に切った和菓子です。京都では、夏至の期間中の6月30日に水無月を食べる風習があります。1年の半分を経過したときに食べ、残り半年間の無病息災を祈願する意味が込められています。三角の形が暑気を払う氷を意味し、上に乗った小豆が邪気を払うとされています。

旬の食材から

【オクラ】食物繊維の一種ペクチンと、糖たんぱく質の一種ムチンがネバネバのもと。コレステロール値を下げ、腸内の善玉菌を増やします。

【アスパラガス】新陳代謝をよくして、疲労回復を促進するアスパラギン酸が含まれています。気温が30℃

以上になると、1日

10cm伸びる野菜

です。穂先には



血行を良くする、ポリフェノールの一種が多く含まれています。

食中毒の予防法

● 細菌をつけない

必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに。生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。

● 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫(冷凍庫)へ

日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。

● 加熱・消毒・殺菌

ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使って消毒・殺菌する。

注意!!

サンプルケースの休止について

今年も暑い日々が続く見込みです。衛生管理の観点から、給食のサンプルケースの展示を、夏の暑い間おやすみとさせていただきます。その間給食内容は写真を掲示いたします。期日は決定次第連絡いたします。