

# すくすく ぐんぐん かまっ子

～食のおたより～

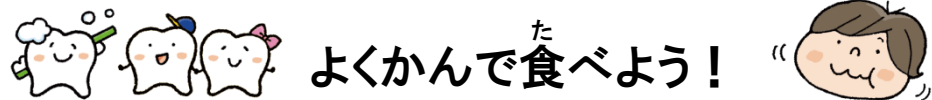
令和6年6月  
No.3  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

6月は『食育月間』です。食育は、生きるうえでの基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものです。また、心身の成長や人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となります。自分の生活を振り返り、「食」について考えてみましょう。



## は たいせつ 歯を大切にしよう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯は食べ物をかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べる、歯をみがくなど、自分にできることを実践しましょう！



よくかんで食べよう！

よくかんで食べることは、歯を丈夫にすることはもちろん、それ以外にも効果があります。

|                                    |                               |
|------------------------------------|-------------------------------|
| <p>脳の中の満腹中枢を刺激し、食べすぎを防ぎます。</p>     | <p>脳を活性化します。(頭の働きをよくします。)</p> |
| <p>だ液がたくさん出て、食べ物の消化・吸収がよくなります。</p> | <p>だ液の働きによって、むし歯を予防します。</p>   |

## かむ回数を増やすために...

かみごたえのある食べ物を食べる。

飲み物や汁物などで流し込まない。

食材を大きく切る。

# 6月 和食の日 ① ごま

今月の和食の日は、「まごは(わ) やさしい」の①で表わされている「ごま」の良さにして紹介します。

『ごま』は、栄養価の高い食品として、昔から漢方薬としても使われています。色によって、黒ごま、白ごま、金ごまに分けられます。すり鉢ですりつぶした“すりごま”やペースト状にした“ねりごま”、油をしぼりとった“ごま油”など、様々な形で料理に使われています。

## たくさんの栄養がつまっています！

肝臓の働きをよくする  
『セサミン』



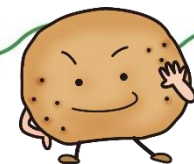
骨や歯をつくる  
『カルシウム』

血液をつくる  
『鉄分』



お腹の調子をよくする  
『食物せんい』

## ごま入り肉じゃが ~給食レシピ紹介~



- ＜材料 4人分＞
- 豚肉・・・100g
  - じゃがいも・・・中3個
  - 玉ねぎ・・・小1個
  - 人参・・・小1本
  - 糸こんにゃく・・・80g
  - 油・・・適量
  - 酒・・・大さじ0.5
  - 砂糖・・・大さじ1
  - 濃口しょうゆ・・・大さじ1
  - いりごま・・・大さじ1.5

- ＜作り方＞
- ① じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし切り、人参は小さな乱切りにする。糸こんにゃくは下茹でして食べやすい長さに切る。
  - ② 鍋に油を熱し、豚肉の色が変わるまで炒める。じゃがいも、人参、玉ねぎを加えて更に炒める。
  - ③ 材料がつかれる程度の水を加え、沸騰したら糸こんにゃく、調味料♦を入れて、弱火で煮る。
  - ④ ごまを加える。(先に乾煎りしておくことで風味がでます。)