# 食育だより

**6月号**

鏡原学校給食センター
【小禄南小学校・鏡原中学校】
那覇市鏡原町36番1号
TEL/FAX:098−917−3492

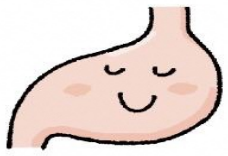

梅雨の季節に入り、これから夏にかけて気温も湿度も高くなり、蒸し暑く過ごしにくい日が増えていきます。
特にこの時期は、食中毒の発生が多くなります。衛生面に十分注意し、食事・運動・睡眠を心がけ、元気に過ごしましょう。

## 【 6月の給食目標 】

○ はやほねをじょうぶにするたべものについて考えよう
○ よくかんでたべよう

よくかんで食べることは、体によい働きがたくさんあります。そのため、ふだんから意識して しっかりかむようにしましょう。
歯と口の健康を保つためには、どんなことが必要なのでしょうか。家族みんなで考えてみましょう。

## よくかむことの効果

| | |
|---|---|
| よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。  | あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 |
| よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 | かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 |

## 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 | 飲み物や汁物などの水分で流し込まない | 食材を大きく切る |

# 6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。
食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

おうちde給食！

## 黒糖アガラサー

＊ ざいりょう ＊

【アルミカップ20個分】
・強力粉……300g
・ベーキングパウダー…4g
・重曹……10g
・粉末黒糖……280g
・豆乳……320g

＊ つくりかた ＊

①強力粉、ベーキングパウダー、重曹と、粉末黒糖をあわせて、ふるう。
②少しずつ豆乳を加え、よく混ぜる。
（混ぜすぎないのが、よくふくらむポイント！）
③蒸し器に入れて、強火で25分ほど蒸したらできあがり！