

令和3年度

# 食育だより

6月

広島市立広島特別支援学校

梅雨の時期がやってきました。じめじめと蒸し暑い日が続き、体調を崩しやすいときです。体の変化に気をつけながら、健康管理をしましょう。

## 給食から学ぶ かむことの大切さ

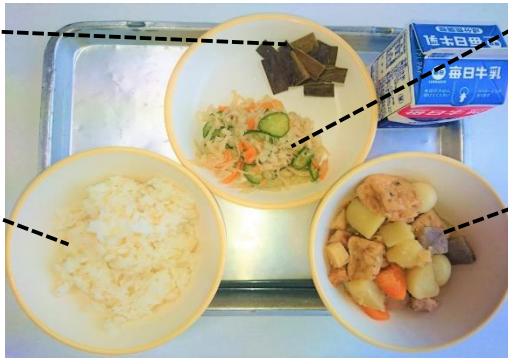


学校給食では、6月4日から10日までの「歯と口の健康週間」にあわせて、かみごたえのある献立を取り入れています。

玄米ごはん うま煮 はりはり漬 かみかみ昆布 牛乳

**昆布**  
かめばかむほどうま味を感じられます。

**玄米**  
白米に玄米を混ぜて炊き、かみごたえをアップしています。



**切干し大根**  
固めにゆでるとかみごたえがある食品です。

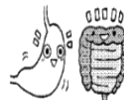
**こんにやくごぼう**  
大きく切るとかみごたえがあります。

## <よくかむと…>

しっかりかむことで、だ液がたくさん出ると、体にとってよい効果があります。

### ① 栄養素の吸収率を上げる

だ液が食べ物を小さくするのを助け、消化がよくなり、栄養素の吸収率アップにつながります。



### ② むし歯を予防する

### ③ 食べ物を飲み込みやすくする



ごはんを、よくかんでみてください。だんだん甘くなってきませんか？ごはんのでんぷんが麦芽糖に変化し、体内に吸収されやすくなります。

# 食育月間がはじまります



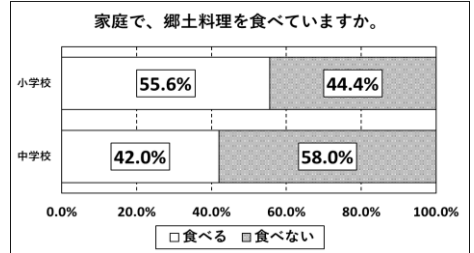
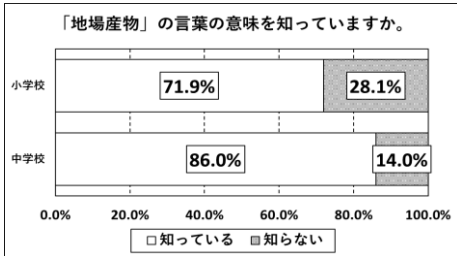
毎年6月は、食育月間です。広島市では、毎月19日（食育の日）を「わ食の日」とし、3つの「わ食」をすすめています。広島市の学校給食では毎月、広島市がすすめる「わ食」の視点から、和食・郷土に伝わる料理や行事食・地場産物を取り入れて、食文化の継承に努めています。



## 6月の献立内容

|    |               |  |
|----|---------------|--|
| 和食 | 食育の日「わ食の日」    | ごはん 小いわしのから揚げ きゅうりの塩もみ<br>金時豆の甘煮 ひろしまっこ汁 牛乳<br>☆6月は、一汁三菜の献立です。 |
|    | 伝統的な食品        | おから（炒りうの花）   |
| 輪食 | 郷土（広島県）に伝わる料理 | たこめし   |
| 環食 | 地場産物の日        | チンゲン菜・鶏卵・きゅうり・もやし・たまねぎ<br>小松菜・えのきたけ                            |

広島市の小学5年生と中学2年生を対象に行った令和2年度の「食に関するアンケート調査」では、「地場産物」の言葉の意味について、「知っている」と回答した割合は約7割以上と高いですが、家庭で郷土料理を食べる割合は約半数程度でした。学校給食の献立内容を参考に、ご家庭でも郷土料理や和食を取り入れてみましょう。



## 作ってみよう! ☆わくわく食しじみ☆



### はりはり漬

<材料4人分>

- |       |          |
|-------|----------|
| きゅうり  | 中1本      |
| 塩     | 少々       |
| 切干し大根 | 25g      |
| にんじん  | 小1/6本    |
| 酢     | 大さじ1・1/3 |
| さとう   | 大さじ1・1/3 |
| しょうゆ  | 小さじ1     |
| 塩     | 小さじ1/4   |
| 七味唐辛子 | 少々       |
| 白いりごま | 大さじ1     |

<作り方>

- 下ごしらえ  
きゅうり…輪切りにして塩をし、絞る  
切干し大根…もどして2〜3cmに切り、  
**かためにゆでる**  
にんじん…せん切りにしてゆでる  
白いりごま…すっておく
- 〔内の調味料を混ぜ合わせる。〕
- よく冷ました材料を②とごまであえる。