

きゅうしょくだより

令和5年度 6月号

亀岡市立学校給食センター

TEL 0771-24-3833

梅雨入りも間近です。これからは気温と湿度が高くなる日が増えてきます。梅雨の時期は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に十分注意しましょう。そして6月4日からは「歯と口の健康週間」が始まります。歯は一生使い続けます。いつまでも自分の歯で食事をおいしく食べられるように、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。

よくかんで食べよう



よくかむと
いいこと
あるよ

消化が
よくなる

ふとりすぎを
ふせぐ

脳を
刺激する

はなは
歯並びを
よくなる

よくかむと脳が刺激され記憶力が
高まり、イライラなどのストレスも和
らぎます。また、筋力や身体バラン
ス、動体視力など体の運動機能が
十分はたらくようになります。

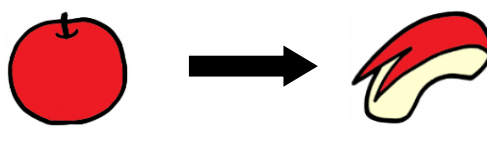
かむ回数が増える工夫 ～おうちでもかむことを意識しよう～

ご家庭でも、ときどきかむことを意識して献立を考えたり、調理の工夫をしたりして食卓に並べてみてください。

食材の切り方を大きくする



皮つきのまま使う



一口の量は少なめに

口いっぱい詰めて噛むと、頬やあご、舌などを十分に動かすことができなくなります

かみごたえのある食材を取り入れる



かたいもの
弾力のあるもの
繊維が多いもの など

味付けは薄味にする

味の濃いものは口の中に入れた瞬間に味を感じるため、あまりかまずに飲みこみがちです。薄味にすると、よくかんで味わおうとするため、自然にかむ回数が増えます。

＜かみかみカレー＞

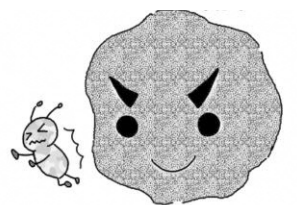
早食いになりがちなカレーに「大豆」や「シーフード」、「ごぼう・れんこん」や「きのこ類」等の歯ごたえのよい食材をプラスすることで、よくかんで食べるカレーになります。

＜かみかみサラダ＞

いつものサラダに「さきいか」、「ちりめんじゃこ」、「切り昆布」、「切り干し大根」、「ちくわ」等の歯ごたえのよい食材をプラスすることで、かみごたえのあるサラダになります。

食のことわざ

『梅はその日の難逃れ』



意味：朝、梅(梅干し)を食べれば、その日一日、災難から逃れることができる。

梅に含まれるクエン酸は疲労回復や殺菌効果があるので、昔から病気の予防に使われてきました。また、梅干しにはお腹の調子を整え、さらに疲れをとる力もあります。



つゆ
梅雨

梅雨は、春から夏にかけて雨や曇りの日が多くなる季節のことです。漢字で「梅の雨」と書く由来は、この時期に梅の実が熟すことによります。

うめしごと
梅仕事

6月は、梅の実が熟す時期です。青い梅は梅雨に入ると次第に薄黄色になり、赤みがかかった黄色へと熟していきます。梅の熟し具合によって、自家製の梅干しや梅シロップなどにするのを「梅仕事」と言います。

あんばい
塩梅

料理の味加減や物事の具合や様子のことを意味します。しょうゆやみそのなかった時代、料理の味付けは塩と梅酢でしていました。塩と梅酢の味加減が良いことを「良い塩梅だ」と表現していたことから使われるようになりました。