

食事だより 6月 

6月には食育月間と歯と口の健康週間があります。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころからの食習慣がとても重要です。「食」について学び、日々の暮らしの中でできることから実践してみましょう。

6月は食育月間です!

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって心身ともに健康で生き生きと暮らしていくためには、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に子どもたちに対しては、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る「食育」を家庭・こども園・地域が連携して、推進していくことが大切です。



今月の食育の日は摂津市立小学校・中学校との共通テーマを「減塩」と決め、6月19日(水)に減塩の工夫を取り入れた献立を提供します。「カレイの南蛮漬」は、さわやかな酸味で、さっぱりと食べやすいメニューです。酢には殺菌や疲労回復効果だけでなく、減塩効果があります。塩分(塩や醤油等)を少し減らし、酢に置き換えることで、さっぱりとした味わいでおいしく減塩できます。毎日の食事に少し意識を向けてみましょう。

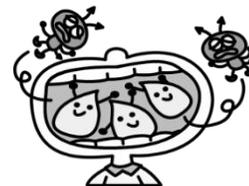
おいしく減塩しよう!

- 味や香りにアクセントをつける
 - ・酸味(酢、レモン)
 - ・香辛料、ハーブ(カレー粉、パセリ、ローリエ等)
 - ・香味野菜(しそ、しょうが、にんにく等)
- 例えば、
煮びたし → 甘酢煮びたし(マリネ)
豚しゃぶサラダ
- *醤油減らして酢に置き換え**
***香味野菜をプラスしてドレッシングを控える** 等々

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

よくかんで、味わって食べよう!

食事をするとき「よくかんで食べなさい」と言われることがあると思います。それは、よくかんで食べる習慣を身につけることで、心や体の健康にとっていいことがたくさんあるからです。6つのいいことを知り、ご家庭でも意識してよくかんで食べるように声をかけましょう。

<p>おいしく味わえる</p> <p>よくかむことで、食べ物本来の味を十分味わうことができ、よりおいしく感じようになります。また、味覚も発達します。</p> 	<p>食べすぎを防ぐ</p> <p>ゆっくりとよくかむことで、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり(満腹中枢)、食べすぎを防ぐことができます。</p> 	<p>むし歯を防ぐ</p> <p>かめばかむほど、だ液がたくさん出ます。だ液には、口の中の汚れを落としたり、むし歯を予防するはたらきがあります。</p> 
<p>消化を助け、栄養の吸収が高まる</p> <p>細かくかんだ食べ物は、だ液と混ざること飲み込みやすくなり、胃や腸での消化も助けます。また栄養が吸収されやすくなります。</p> 	<p>歯並びがよくなる</p> <p>かむたびにあごの骨や筋肉が発達してしょうぶになり、歯並びがよくなります。</p> 	<p>脳のはたらきがよくなり、心を安定させる</p> <p>よくかむことで、頭の血管や神経が刺激されて、脳のはたらきがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、心も安定します。</p> 