

ぱくぱく だより

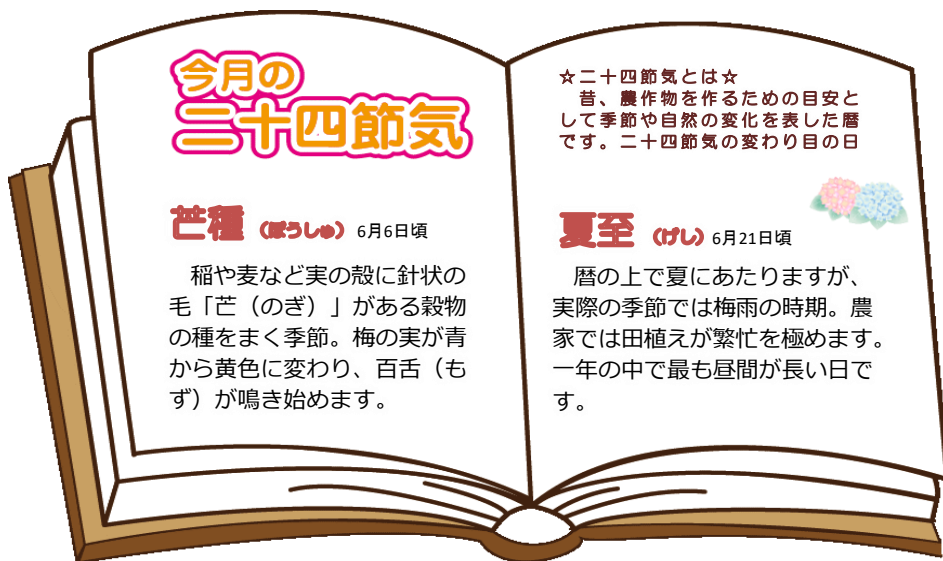
2023年
6月号



給食室

アジサイの花が色づき始め、梅雨の時期となりました。気温と湿度が高くなり、食欲も低下しがちです。こまめな水分補給とバランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

6月は食育月間です。食育とは、生活の基礎作りに役立つ、基本的な食事を学ぶ教育です。子どもから大人まであらゆる世代で食育は大切です。特に幼少期から食育と触れ合うことは、今後の食に対する興味を引き出す上で重要です。正しい姿勢で食べる、食事の挨拶、箸の持ち方など基本的なマナーは家族との食事の中で身につけることができます。また、食材の買い物をする中で、食に関する知識を得られたり、料理の手伝いをする体験から、苦手なものを克服することにも繋がります。ご家庭でも身近なところから食育に取り組んでみましょう。



《毎月19日は食育の日です》

噛むことの大切さ



6月4日～10日は歯と口の健康週間です

ご飯やおやつを食べる時、よく噛んでいますか？最近では食生活の変化から硬い物を食べることが少なくなり、子どもの噛む力が弱くなっているといわれています。

よく噛んで食べることであごの発達を助け、食べ物の消化吸収に必要な唾液の分泌を促進します。唾液は、口の中を清潔に保ち、虫歯を予防してくれます。また、噛むことで脳が刺激されて血液の流れが活性化されることにより、集中力の向上、リラックス効果、ストレス軽減などがみられます。普段からよく噛んで食べることを意識していきましょう。

鶏肉のマーマレード焼き

《約4人分》

- ・鶏肉(50g)・・・4枚
- ・マーマレードジャム・・・25g
- ・料理酒・・・5g
- ・しょうゆ・・・5g



《作り方》

- ①ボウルに鶏肉、マーマレードジャム、料理酒、しょうゆを入れ全体になじませます。
- ②①の上からラップをし、30～1時間ほど冷蔵庫に入れておきます。
- ③②を鉄板に並べ、170℃のオーブンで約18分焼けば出来上がりです。
※フライパンの場合は油を引き、中火で7分、キッチンペーパーで余分な油をふき取りながらひっくり返して弱火で5分ほど焼いて出来上がりです。