

すくうるらんち



東部地域栄養教諭・学校栄養職員



6月は食育月間です

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向の増加など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決するために重要な役割を果たすのが食育です。



みんなで取り組みたい12のこと



- 1 みんなで楽しく食べよう
- 2 朝ごはんを食べよう
- 3 バランスよく食べよう
- 4 太りすぎないやせすぎない
- 5 よくかんで食べよう
- 6 手を洗おう
- 7 災害にそなえよう
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食・農の体験をしよう
- 11 和食文化を伝えよう
- 12 食育を推進しよう

出典:食育ピクトグラム(農林水産省)



朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは元気の源です。毎日食べましょう！

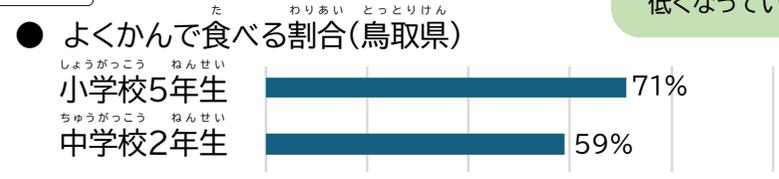


出典:「食事と生活についてのアンケート(R3)」(鳥取県学校栄養士協議会)



よくかんで食べていますか？

中学生の方がよくかんで食べる割合が低くなっています。



出典:「食事と生活についてのアンケート(R3)」(鳥取県学校栄養士協議会)

朝ごはんを食べることや、よくかんで食べることなどは

学力の向上 体力の向上 心の安定

と関係しています。今一度、食生活の重要性について考えましょう。

かみかみ給食レシピ



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。
かみごたえのある給食レシピを紹介しますので、
ご家庭でもぜひ作ってみてください。



小松菜と切干大根の炒め物



【材料】 4人分

小松菜	80g
にんじん	20g
切干大根	12g
ベーコン	40g
サラダ油	小さじ 1/2
濃口しょうゆ	小さじ 1
塩	ひとつまみ

【作り方】

- ① 小松菜は2cm幅、ベーコンは1cm幅に切り、にんじんは千切りにする。切干大根は水で戻して水気を絞る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、にんじん、切干大根、小松菜の順に加えて炒める。
- ③ 食材に火が通ったらしょうゆと塩で味を調える。

かみごたえがあり、歯を丈夫にするカルシウムの豊富な切干大根と小松菜を合わせた炒め物です。ベーコンの塩味があるので調味料は控えめに調整してください。

ぎぼしと根菜のきんぴら



【材料】 4人分

ぎぼし	80g
ごぼう	60g
れんこん水煮	60g
つきこんにやく	60g
にんじん	40g
★だしの素	小さじ 1/4
★濃口しょうゆ	大さじ 1/2
★砂糖	小さじ 1
★みりん	小さじ 1
いりごま	適量
ごま油	適量

【作り方】

- ① ぎぼし、つきこんにやくは2cmくらいの長さに切る。ごぼう、れんこん、にんじんは千切りにする。
- ② ①をごま油で炒め、火が通ったら★で調味する。
- ③ 白ごまを加えて仕上げる。

ぎぼし(ぎぼうし)は、ウルイとも呼ばれている山菜で、5月から6月頃収穫されます。智頭町ではおなじみの旬の食材です。あっさりとした味わいで、特有の食感があります。

かみかみポーク



【材料】 4人分

豚肉ももブロック	300g
すりおろしにんにく	小さじ 1/2
料理酒	小さじ 1
片栗粉	適量
揚げ油	適量
煎り大豆	30g
★みそ	20g
★砂糖	大さじ 1
★本みりん	大さじ 1

【作り方】

- ① 豚肉を1.5cmくらいの角切りにする。
- ② 角切りにした豚肉にすりおろしにんにくと料理酒を混ぜ合わせ、片栗粉をまぶす。
- ③ ②を175℃の油で揚げる。
- ④ フライパンに、★を入れ煮立たせる。
- ⑤ 煮立たせた調味料のフライパンに、煎り大豆と揚げた豚肉を入れ絡める。

切干大根の酢の物



【材料】 4人分

切干大根	16g
にんじん	16g
きゅうり	60g
もやし	80g
★酢	大さじ 1
★淡口しょうゆ	大さじ 1
★砂糖	小さじ 2
いりごま	小さじ 1

【作り方】

- ① にんじん、きゅうりを千切りにする。
- ② 切干大根を水で戻してさっとゆでて冷ます。
- ③ にんじん、もやしをゆでて、冷ます。
- ④ ②③の野菜の水分をよく切る。
- ⑤ ★をよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 具材と⑤、いりごまをよく和える。

切干大根はさっとゆでると歯ごたえがよくなります。ごまを加えると、さらに噛むことを意識して食べられます。