

# 食育だより



稲葉特別支援学校

はじめ・じとじと・・・カビやばい菌が大好きな季節がやってきました。

こんな季節は食べ物がいたみやすいため食中毒が起こりやすくなります。食べ物の取り扱いには十分に気を付けたいですね。

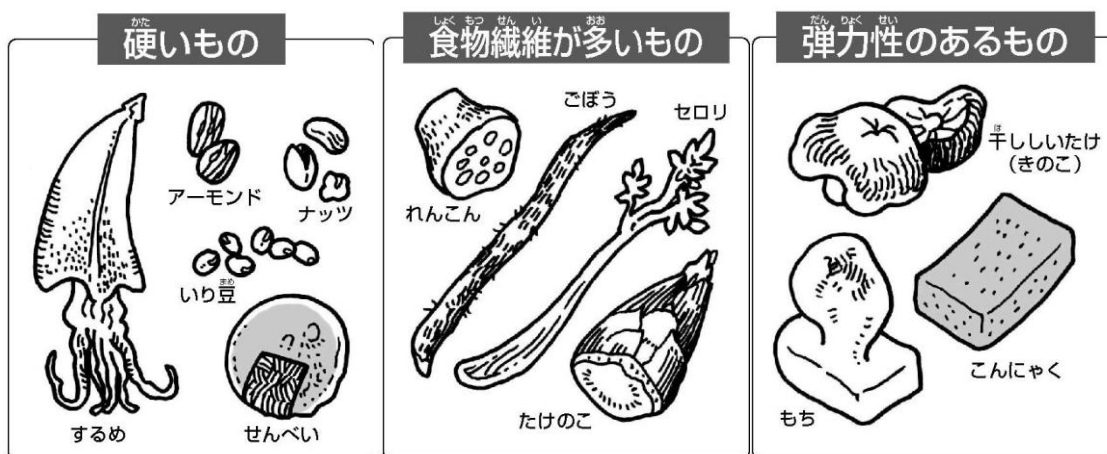
こんげつ きゅうしょくもくひょう  
今月の給食目標

よくかんで たべよう！！



## かみごたえのある食べ物を食べよう

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力はしだいに弱くなってしまいます。ふだんからかみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。



### 調理法で一工夫・・・・・・・・・・・・・・・・

- いろいろな素材を使って料理を作る。
- 肉や魚は、生よりも焼いたものを。(硬くなってかみごたえが増します)
- 素材を大きめに切り、ひと口のかみごたえ度をアップさせる。



よくかむことで・・・

- ★消化を助ける → よく噛む人はかまない人より60%も吸収率が良いといわれています。  
唾液の分泌も良くなり、病気の予防にもなります。
- ★発音を正しくする → 歯並びが悪いと空気がもれ、発音が悪くなります。  
よく噛むと口の周りの筋肉が活発になり、表情もいきいきします！
- ★運動能力を高める → 一流のスポーツ選手に歯の悪い人はいないといわれています。  
歯を食いしばり、全力を出すためには丈夫な歯が必要です。
- ★肥満を予防する → 人が満腹を感じるためには少し時間がかかります。よくかんでゆっくり食べると少しの量でも十分に満足感を得ることができます。

# \* \* 食育 ひとこま \* \*

今年も、作業所グリーンスマイルが作る地元の野菜を、  
 給食に活用させていただくことになりました！！  
 さらに今月はいなば町に畑を持つ(株)アグリーで水耕栽培  
 された小松菜、榊原町川原田農園のいちじくシロップを  
 給食に取り入れて献立を作っています。  
 地元の食材をおいしく味わいましょう☆



## 6月7日 カルシウムたっぷり アグリー「こまつな」



こまつなの成長がよくわかります

土を使わず、水と栄養で育てます↑

\*\*\*\*\*

地産地消

## ～じもとの野菜を食べよう～ 6月16日 グリーンスマイル「じゃがいも」



広く大きな畑！  
芸濃町にあります。

作業所のみなさんが作って下さったじゃがいも。  
 16日『こふき芋』になって登場します。

\*\*\*\*\*

## 6月17日

### 川原田農園「いちじくシロップ」



いちじくのあまーい香りも楽しんでください

いちじく味のソースを作り、豚肉とからめます