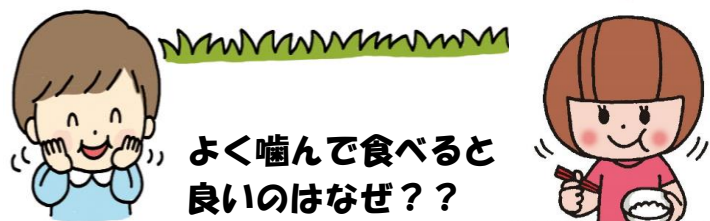




今月の食育目標 よく噛んで 食べましょう



よく噛んで食べると 良いのはなぜ??

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？よく噛むことは身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収力アップ

食事の時間が短かったり、急がせたりするとどうしても噛まずに飲み込んでしまいます。また、テレビやスマホを見ながらでは食事や噛むことに集中できません。家族や親しい人と一緒にゆっくりと食事を楽しみながら、よく噛む習慣をつけましょう。



きゅうしょくだより

令和4年6月1日 八王子市立石川保育園

木々の緑も深くなり、汗ばむ陽気の日も多くなってきました。また、季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。気温や湿度の上昇とともに細菌が繁殖しやすくなる時期です。食品調理の際はしっかり加熱し、できたらすぐに食べる、保存するときは冷凍・冷蔵庫で行うなど、ご家庭でも衛生管理に注意しましょう。



精進料理の取り組み



今回の坪川老師のお言葉は、**食事作法**についてです。食事作法は料理によって異なります。洋食の作法では飲み物以外は食器を持たないで食べますが、和食の作法はすべて食器を持って食べます。そのため、昔は家庭でも家族全員がお膳(一人前の食器と食物を載せる台のこと)を持っていました。しかし、最近では食卓(テーブル)が多くなり、食事作法も変わりつつありますね。

生活スタイルや食事内容が変わっても、食事作法の基本的なやり方は変わりません。背筋を伸ばした姿勢で座る、箸や食器は両手で丁寧に扱う、口のなかで物を噛んでいるときは箸をおく、など毎日の食事の中で意識して行いましょう。食べ物を頂くこと、食べ物を作る人たちへの感謝の心を大切にすることが基本です。

★5月の精進料理★



- ・ ご飯
- ・ 若竹汁
- ・ 揚げ里芋の甘辛
- ・ 野菜のごま酢和え
- ・ りんご




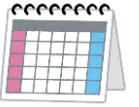
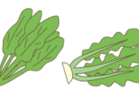
食品ロス

～食材を上手に使い切ろう～



食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロス量は年間600万トン越え。そのうちの約半分が家庭から発生し、1人あたり、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てていることになるそうです。大切な食べ物を無駄にせず、また地球環境を守っていくためにも、食べ方や生活を工夫して、食品ロスを減らす努力が大切です。

食材を使い切るためのポイント!!

- ① 食材は計画的に購入し、使い切ろう！
家にある食材を優先的に使うことを考えて献立を考えましょう。
- ② 在庫一掃の日を決めて食べきろう！
日を決めて、家にあるものだけで料理をすることで冷蔵庫もスッキリ!!余っている料理で何ができるかチャレンジしてみよう。
- ③ 野菜はここまで食べられる！
大根やかぶの葉は、細かく刻んでちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけなどに！ブロッコリーの茎、にんじんの皮、ピーマン類の種も工夫すると、おいしく食べられます。
- ④ 残った料理をアレンジしよう！
その日のうちに食べることが基本ですが、おかずをおいしくアレンジする方法もあります。