



スクールランチ



近江八幡市教育委員会
学校給食センター
0748-37-5110



よくかんで食べよう

食事の時、よくかんで食べていますか？あまり意識していないかもしれませんが、かむことは体にとってとても大切な働きをしています。大切な働きの頭文字をつなげた「ひみこのはいーぜ」を合言葉に、しっかりかんで食べるようにしましょう。

ひまん(太りすぎ)にならないようにします。

はをきれいにしたりつよくしたりします。

みかくが発達します。(おいしいものがよくわかる。)

がんなどの病気から体をまもるはたらきがあります。

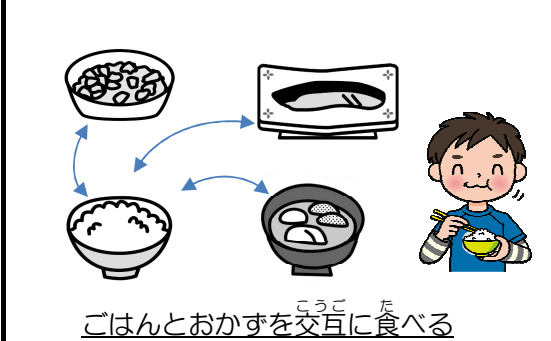
ことばの発音がはっきりします。

いのはたらきを助けて調子をよくします。

のうのはたらきを活発にします。

ぜんりょくを出してがんばることができます。

口中調味を知っていますか？



昔からの日本人の食べ方に「口中調味」があります。「口中調味」とは、ごはんやおかずを、よくかんで口の中で混ぜ合わせ、味わって食べる食べ方です。口の中で変化する味を経験し、味覚が幅広く発達します。また、唾液の分泌が増えて、消化吸収を助けます。まさしく「ひみこのはいーぜ」の効果期待できる食べ方です。あらためて「口中調味」の食べ方を見直してみましょう。

6月は『食育月間』です！ ~毎月19日は『食育の日』です~

「食育」ってなあに？
生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけられているとともに、様々な経験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものです。大人も子どももすべての世代で取り組むことが大切です。毎日食べている身近な「食」について、家庭でも話してみましょう。

一緒に買い物をしながら、野菜や魚の名前や旬の食べ物などに注目してみましょう。



料理をしたり、お手伝いをしたりしましょう。



家族で食事をする機会を増やしましょう。



畑やプランターなどで野菜を育ててみましょう。



かんたんレシピ

~ぎょうざの皮で作る~ かんたんピザ

- 【材料(4人分)】
- ぎょうざの皮・・・20枚
 - 水煮トマト缶・・・200g (生のトマトでもよい)
 - ツナ缶・・・1缶(70g程度)
 - ピザ用チーズ・・・100g
 - バジルの葉・・・適量
- ※具材はお好みで変えてもOK!



料理をすることで、五感が発達したり、考える力や集中力などが育ったりします。ぜひ、おうちで料理にチャレンジしてみてください!

【作り方】

- ①ホットプレートにぎょうざの皮を並べ、水煮トマトを大さじ1杯ずつのせ、その上にツナを小さじ1杯ずつのせる。
- ②①にピザ用チーズ小さじ1杯ずつ、お好みでバジルの葉をのせる。
- ③ホットプレートにふたをして加熱する。
- ④チーズがとろけてきたらふたをとり、表面の水分が乾いたらできあがり。



今月の 地場野菜	近江八幡市産・・・キャベツ 滋賀県産・・・きゅうり	あお たま	青ねぎ きゅうり 玉ねぎ もやし
-------------	------------------------------	----------	---------------------------