



## 今月の食育目標

# よく噛んで 食べましょう

# きゅうしょくだより

令和8年6月1日 光明第二保育園

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。気温の上昇とともに細菌が繁殖しやすく、食中毒に特に気を付けたい時期です。また、寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。衛生管理・体調には十分に気を配りましょう。

今月の食育目標は「よく噛んで食べましょう」です。毎年6月4日～10日は歯と口の健康週間でもあります。じょうぶな歯を作り、健康的に過ごすためには、歯磨きはもちろんのこと、毎日の食生活が大切です。噛む習慣が身に付くように心掛けていきましょう。

## 旬の食材

空豆



空豆は実が空に向かって育つことから空豆と言われていています。ビタミンB群やビタミンCを含んでいて疲労回復の働きがあります。

かつお



勝魚として縁起ものとされている魚で、良質なたんぱく質源です。初夏に出回るかつおは、秋に比べさっぱりとした風味です。

## よく噛んで食べよう！

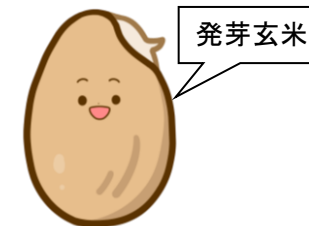
よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には虫歯予防・消化を助けることや脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

### よく噛む8大効用 【ひみこのはがいぜ】



よく噛むとこんなにいいことがあるよ！！

## よく噛んで食べよう！カミカミレシピ♪



### 大根と糸こんにゃくのごま味噌雑炊

#### ★材料★ 2人分

- ・大根 5cm
- ・大根の葉 50g
- ・糸こんにゃく 30g
- ・発芽玄米ご飯 120g
- ・顆粒だし 小さじ1/2
- ・水 2カップ
- ・酒 大さじ1
- ・みそ 小さじ2
- ・すり白ごま 小さじ2

#### ★作り方

- ①大根は3～4mm幅のいちょう切り、大根の葉は塩ゆでして、5mm幅に刻む。糸こんにゃくは食べやすい長さに切っておく。
- ②鍋に顆粒だし、水、酒、①の大根を入れて中火で熱し、大根が軟らかくなるまで、蓋をして3～4分煮る。
- ③②の鍋に、①の糸こんにゃく、炊いた発芽玄米ご飯を加えて、2～3分煮て、ご飯が柔らかくなったらみそ、すり白ごまを加えてひと煮たちさせる。
- ④器に盛り、①の大根の葉を散らす。



#### ★玄米は食物繊維が豊富！★

玄米は満腹感を得やすく、食べすぎを防ぐ効果が期待できます。また、食後の血糖値の急上昇が抑えられるため、血糖値が気になる方にもおすすめです。