



梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。気分が下がりがちな季節ですが、体調・衛生管理には十分に気を配りましょう！

### ◇◇6月は『食育月間』です◇◇

『食育月間』は、豊かな人間性を育み、生きる力をつけることを目標に設けられました。「朝ごはんは元気のもと」「食べ物が食卓に届くまで」を知り、「ご飯を作ってみよう」「いただきますで楽しい食卓」を実践してみましょう。また食にかかわる絵本を読んだり、親子で料理を楽しんだり、6月にはぜひご家庭でも、食に関心をもつための取り組みをしてみたいかがでしょう。

### よく噛んで食べよう

噛むことには様々な効果があります。  
よく噛んで食べることを心がけましょう。

- ☆むし歯予防 ☆味覚の発達
- ☆消化・吸収をよくする
- ☆脳の働きを活発にする
- ☆筋肉が刺激され表情が豊かになり  
発音が良くなる

### 噛む回数を増やすアイデア

#### ●調理法で変わる噛みごたえ

- ①「固いもの」より「噛みごたえのあるもの」を  
食物繊維の多い野菜(ゴボウ、レンコンなど)、海藻、きのこやこんにゃく。  
肉ならひき肉より、薄切りやブロックなど。
- ②食材を大ぶりに切る  
自然に噛む回数を増やせます。カレーの具やサラダの野菜もあえて大きく切るなど。  
サラダのきゅうりは乱切りやコロコロきゅうりに。
- ③素材を組み合わせる  
一つの料理の材料を単品で調理するより、数種類組み合わせたほうがよく噛む料理になります。  
里芋の煮物⇒人参や蓮根をプラス
- ④味付けを薄味に  
素材の持ち味をよく味わって確かめようとするため、自然と噛む回数が増え、唾液がたっぷり出ます。