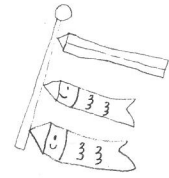


給食だより

5月号



端午の節句と柏餅

5月5日は、「こどもの日」として制定されていますが、本来この日は、「端午の節句」です。端午の節句といえば柏餅を食べるのが全国的に知られています。これは柏の葉には新芽が出るまで古い葉が落ちないため、子孫繁栄の意味が込められているからだそうです。また、柏団子を柏の葉で包んだ、ちまきには難を避けるという、縁起の良い意味があるとされ端午の節句に食べられるようになったとされています。



●よく噛んで食べると良いことがある!!

●よく噛んで食べる時のコツ

- ひ**・肥満防止→早食いを防止し、食べすぎを防ぎます。
- み**・味覚の発達→食べ物本来の味が良くわかるようになります。
- こ**・言葉の発音→あごの発達、歯並びが良くなり、正しい発音ができます。
- の**・脳の発達→あごの筋肉を動かすことで脳に刺激がいき、脳の働きを活発にします。
- は**・歯の病気予防→子供に増えている歯周炎などの病気を防ぎます。
- が**・がん予防→だ液がよく出、発がん物質の毒消しをします。
- い**～・胃腸快調→消化液の分泌を良くして消化吸収を助けます。
- ぜ**・全力投球→歯並びのいい歯やむし歯のない歯は、グツとかみしめて力を発揮することができます。

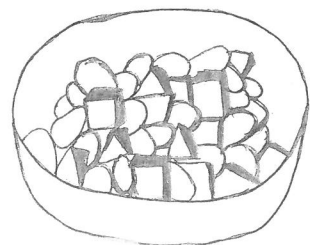
- ・料理に硬い食材を入れると、自然と噛む回数を増やすことができる。
- ・食材を大きめに切ったり、野菜なら普段のゆで時間より短めにしてみる。
- ・一口に頬張る量を減らし、飲み込むまでは箸を一旦置く。
- ・カレーやリゾットなどを食べる場合には、小さめのスプーンを使うのもよい。
- ・大皿に盛るよりは、小鉢に少量ずつ盛り付けたほうが、今までより少なめで満足感がでる。

カミカミ大豆サラダ (2人前)

(作り方)

- (材料)
- | 分量 | 分量 |
|-------|------|
| 大豆 | 100g |
| 胡瓜 | 25g |
| 人参 | 45g |
| ハム | 30g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| マヨネーズ | 適量 |

1. いちょう切りにする。ハムは1cmの角切りにする。
2. 人参は皮むき、人参ときゅうりは1cm幅の角切りにし、レンジで約1分加熱する。
3. ボウルに1,2,大豆を入れ、aで和える。



a {