家庭数配付

令和5年6月5日(月)

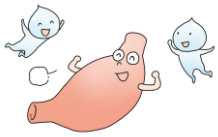
食育だより

真砂小学校
～6月号～

６月は食育月間で、歯と口の健康週間もあります。食べ物は命の源。歯と口はその大切な食べ物の入口です。よくかんで食べることは、健康な生活を送るためにとても大切です。

よくかむことは、なぜいいの？

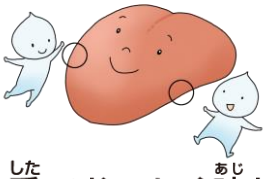
よくかんで食べると、だえきがたくさん出てきます。だえきは、体の中でいろいろな働きをしてくれます。



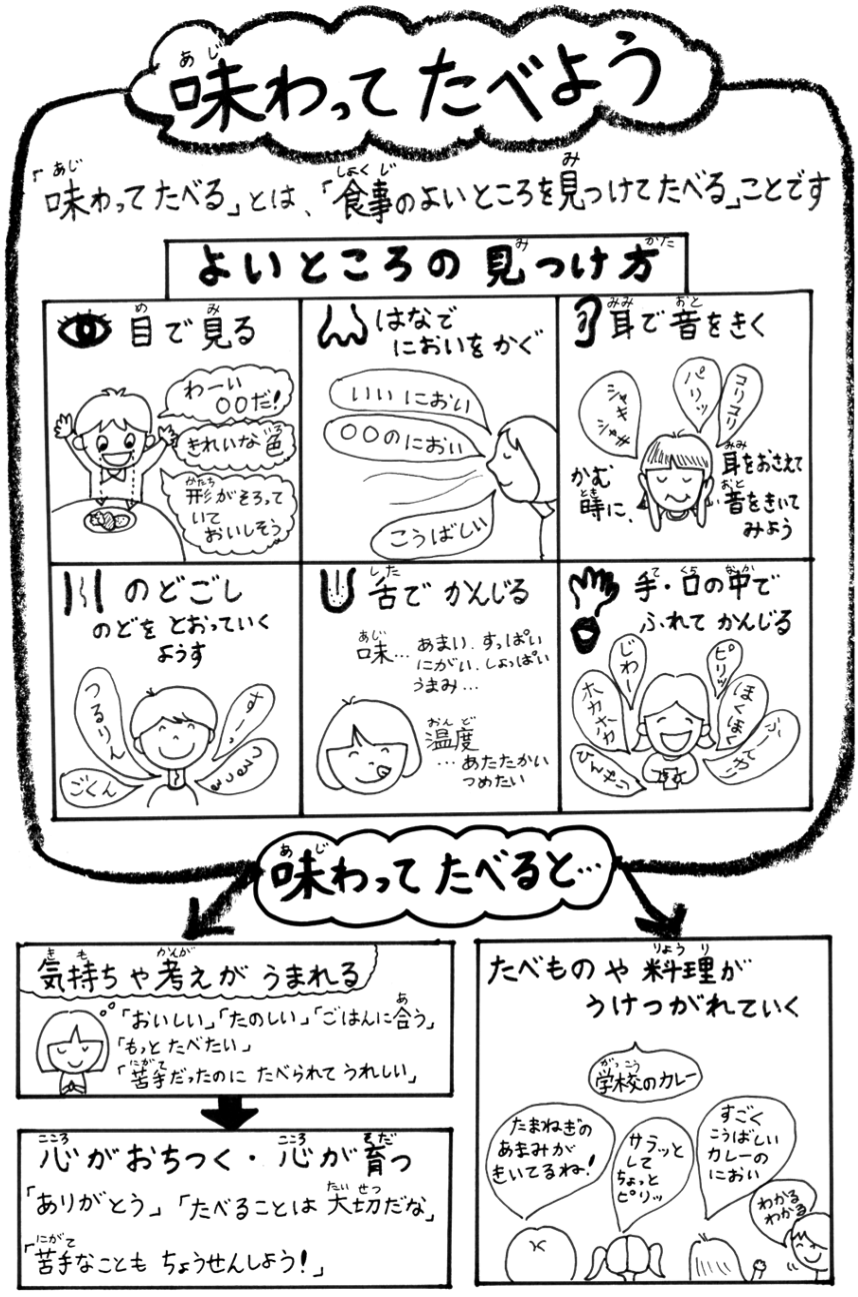
消化を助ける!

歯を強くする!

口の中をきれいにする!



舌でおいしく味わうことができる!



≪味わう言葉見つけ≫で、かむ回数UP&おいしさUP

日本には食べ物を食べた時に感じる、『味わう言葉』が世界一たくさんあると言われています。

例えば…
- あまい・もっちり・サクサク
- みずみずしい・コクうま

…などなど

『味わう言葉』をたくさん知っていると、食事をおいしく、楽しく食べることができます。

「味わう言葉」を見つけるために、じっくり味わって食べようとすると、自然とよくかんで食べることにつながります。

おうちの人と、友だちと、「味わう言葉」をたくさん見つけてみてください。（みんながおいしく感じる言葉を見つけられたら、最高ですね！）

初夏に味わおう！

さやつきはどうも豆だった

ああああ～
さやつきは～

マメ科の植物のたねをつつんでいる実を「さや（莢）」といいます。熟すと真ん中に走るすじにそって2つに割れる特徴があります。また刀などを収める丸く細長い筒も「さや（鞘）」といいます。この「さや」になじみの深い食べ物が春から夏に向けてたくさん出回ります。体の調子をととのえるビタミンや食物繊維も豊富です。

さやえんどう

えんどう豆の若いさやを食べます。とくに「きぬさや」が有名で、こすり合わせると絹ずれのような、かわいい音がすることから名付けられました。

スナップえんどう

こちらもえんどう豆のさやです。中の豆も外のさやも両方ともおいしく食べられるように改良されました。

そらまめ

さやが空に向かってつくことからこう名付けられました。「天豆」や、この時期に大きく育つカイコの姿に重ねて「蚕豆」と漢字で書くこともあります。

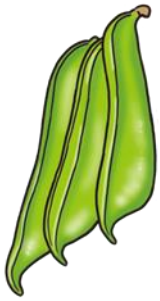
さやいんげん

いんげん豆の若いさやを食べます。年に何度も収獲できることから「三度豆」ともよばれます。

ささげ

お赤飯にも使われるささげ豆の仲間の若いさやです。「十六ささげ」はさやの長さが30～70㎝にもなります。

なたまめ

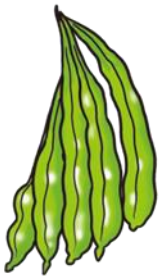


薪などを切る「鉈」という大きな刃物が名の由来。若いさやも食べます。成長するとさやの長さが30～50㎝、背丈は5m以上になります。

えだまめ

若い大豆をさやごと早採りして食べます。大豆と野菜の両方の栄養を合わせもち、おやつや食事に大活躍の食べ物です。

さやだいこん



大根にトウが立って花が咲き、あとにつける若い実を食べます。マメ科の植物ではありませんが、形がさやに似ているのでこうよばれます。京都の京野菜の1つです。

オクラ

マメ科の植物ではありませんが、若い実を早採りして食べます。天を向いて優雅に実る姿から英語では「レィディーズ・フィンガーズ」（淑女の指）ともよばれます。

おうちで作ってみませんか？　５月26日（金）の　≪とらねこふりかけ≫

材料（４人分）

- 切り干し大根　４ｇ
- ダイスアーモンド　小さじ１
- 砂糖　小さじ１
- ツナ缶　５０ｇ
- しょうゆ　大さじ１／２強
- みりん　小さじ１
- 干ひじき　小さじ１
- ざらめ糖　大さじ１／２
- 水　大さじ２

① 干ひじきと切り干し大根をぬるま湯で戻し、切り干し大根はみじん切りにする。
② なべに調味料と水を入れ、切り干し大根とひじきを加えて弱火で煮る。ある程度したらツナ缶とアーモンドを入れ、しっとりするまで煮る。