

練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
栄養士 中 智子  
平成 27年 6月 9日 発行  
(家庭数配布)

道ばたにあじさいが色づく季節となりました。あじさいの色は土の酸性度によって決まります。日本の土壌は弱酸性なので青っぽいあじさいが多く、逆にアルカリ性土壌のヨーロッパではピンク系が多いそうです。雨ばかりで憂鬱な気持ちになりがちな6月、咲いている場所や時期によって変化するあじさいの色どりを楽しみましょう。

## 5月29日(金)、第1回食育講座を実施しました。 子供が元気で保護者は楽を！

5月29日(金)、早宮小学校家庭科室で【第1回食育講座】を実施しました。講師には NPO 日本食育インストラクター協会から軽部日佐子様をお迎えし、ご自身の子育て経験を活かした大変貴重なお話をいただきました。

『“食卓の食”を大切にすることで、子供は病気やケガをしにくい丈夫な身体になる。それは子供の将来の健康に繋がるとともに、子育てに奮闘する保護者の負担を大きく軽減する。』という軽部先生のお話、深く頷く参加者の方々の様子が見受けられました。



## 買い物の時の合い言葉、【ま・ご・は・や・さ・し・い】



現在、化学調味料などの添加物が食品の多くに使用されています。しかし、中には身体に必要なミネラルの吸収を妨げ、**落ち着きのない子供の原因**となってしまう、望ましくない添加物もあるそうです。安心・安全な食卓のためには、普段から買い物の際に成分表示をよく確認し、添加物ばかりの料理にならないように留意することが大切です。

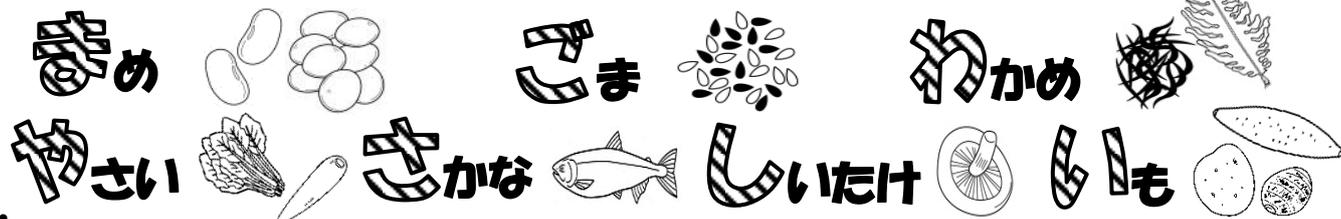
また、食材選びに覚えておくと便利な【**ま・ご・は・や・さ・し・い**】という合い言葉をご紹介いただきました。その食材については下で紹介をします。

他にも簡単なだしの取り方でミネラルを補給する工夫や、家庭で出る残飯を減らすチェック事項、はしの持ち方など、とても濃密な90分間となりました。貴重な機会を提供していただいた講師の方々、心より御礼申し上げます。



## 【ま・ご・は・や・さ・し・い】

「まごは(わ)やさしい」というキーワードは、伝統的な**和食**に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をわかりやすく繋げた言葉です。食の洋風化が進み、現代の日本人の食事はごはんよりパン、魚や豆より肉、野菜や芋は減少傾向にあります。体にやさしい伝統の和食を、この『まごは(わ)やさしい』という言葉を使い出しながら食べましょう。



第2回食育講座は7月14日(火)に実施予定です。参加をご希望の方は申込書の提出をお願いいたします。

# 何回噛んだ？

6月4日の給食

6月4日(水)は虫歯予防デーです。早宮小学校でも、虫歯予防献立として【かみかみふりかけ】を提供しました。1食にかける時間は20~30分、1口を25~30回噛むことが理想とされています。食事内容と時間は密接に関係しているので、あまりに早く食べ終わってしまう場合は、“早食い”・“流し食べ”が癖になってしまっている、もしくは食事量が足りていないことも考えられます。

ごはん・かみかみふりかけ



干草焼き・和え物

いものこ汁

早食い!



流し食い!

いつもより5回多く噛んで飲み込むことを意識しましょう!

作ってみませんか??



## かみかみふりかけ

【材料(作りやすい分量)】

かつお節(破碎) 30g  
ちりめんじゃこ 40g  
白いりごま 大さじ1

※ 清酒 小さじ1  
みりん 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
砂糖 大さじ1

【作り方】

- ① ちりめんじゃこをカラカラになるまで炒る。
- ② ※の調味料を弱火にかけ、かつお節を加え、塊がなくなるまでほぐしながら加熱する。
- ③ ②に①のじゃことごまを加えてよく混ぜ、完成。

※手作りふりかけは冷蔵庫で保管し、なるべく早めに消費しましょう。



## トマトの時期には下手な料理はない!

トマトは1年中スーパーに並んでいますが、旬は6~8月、ちょうど今の時期においしくなる野菜です。ヨーロッパには、『トマトの時期には下手な料理はない。』ということわざがあります。これは、トマトには他の野菜には見られないほど、旨み成分であるグルタミン酸が多く含まれており、料理に加えることで、味にこくが出て美味しくなるためです。ヨーロッパでソースを作るときにトマトを使うことが多いのはこのためです。

青い部分が残っている未熟なトマトは、冷蔵庫に入れず、室温に置いておくと赤く完熟していきます。赤い色は食欲をそそる色です。トマトをお皿に添えるだけでも、料理がとても美味しそうに見えますね。