

6月 食育だより



令和2年 6月
射水市子育て支援課
放生津保育園

普段、何気なく行っている「噛む」という動作ですが、保育園のお子さんの中には噛めない姿も見受けられます。

今月の6月4日は「む・し」と読めることから虫歯予防デーとされています。また、6月4日から10日までの1週間は『歯と口の健康週間』とされ、各地で様々なイベントが行われています。今回は「ひみこのはがいで」についてご紹介します。

【よく噛む8大効用 ひみこのはがいで】 弥生時代の卑弥呼の食事は噛む回数が現代の食事の6倍だったそうです。よく噛むことの大切さを発信したいとの思いが込められています。

ひ…肥満予防



よく噛むと満腹感を得られます。

ぜ…全力投球



歯並びがよいと運動能力がUPします。

いー…胃腸快調



消化吸収をよくします。

み…味覚の発達



素材の味がよく分かるようになります。



が…ガン予防



発がん物質は唾液に30秒つけておくことで毒消しの作用あり。よく噛んで唾液を出しましょう。

こ…言葉の発音がはっきり



顎の成長や噛み合わせがよくなります。

の…脳の発達



は…歯の病気予防



射水きときとの日



今月の食材：きゅうり



きゅうりの原産地はヒマラヤといわれ、日本へは中国から伝わりました。きゅうりの表面には針のようなブツブツが付いており、硬くて鋭い方が新鮮といわれています。

きゅうりは全国で栽培されていますが、主な産地は宮崎県と群馬県となっています。旬は6月頃から9月頃であり、ハウス栽培のものに比べビタミンCの含有量が2倍程度多いです。

【クイズ】きゅうりを収穫しないでそのまま大きく育てると何色になるでしょう？

- ①赤色 ②黄色 ③緑色

答えは下にあります

今月のレシピ：スパゲッティーサラダ



●材料（1人分）

- サラダスパゲッティー 10g
- きゅうり 15g
- キャベツ 20g
- ゆかり粉 0.3g
- マヨネーズ 10g
- 食塩 適量

●作り方

- ① きゅうりは輪切り、キャベツは食べやすい大きさに切り茹でておく。
- ② サラダスパゲッティーも茹でて、粗熱を取る。
- ③ ボールに①と②を合わせ、Aで和える。

ゆかりが入ると酸味が加わり、さっぱり食べられます。



【答えは②】きゅうりが大きくなると熟した実は黄色になります。そのため「きいろのうり」⇒「きうり」と名前は付いたそうです。