

6月

きゅうしょくだより

令和元年度
栄南小学校

食育月間



6月は国が定める「食育月間」です。「食べることは、生きること。」生きるためには、食べることは欠かせません。心身ともに健康な生活を送るためには、子どもたちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。この機会に、規則正しい食習慣や食を大切にすることを大切にする気持ちなど、「食」について考えてみましょう。

家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣を身につけましょう！



1日を元気に過ごすためには、朝ごはんを食べることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。

食べ物を大切に、感謝して食べましょう！



自然の恵みや食に関わる人々へ感謝しましょう。また、環境や食料問題を考え、残さず食べましょう。

家族で食卓を囲みましょう！



食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で食事をしましょう。そして、食事のマナーや、望ましい食習慣を身につけましょう。

郷土食や行事食を取り入れましょう！



古くから地域で食べられている郷土食や行事食を取り入れ、食文化を継承しましょう。

食についての知識や関心を高めましょう！



正しい知識や情報にもとづき、食べ物の品質や安全性についてしっかり判断しましょう。

バランスのとれた食事をしましょう！



栄養バランスのとれた食事をしましょう。主食・主菜・副菜のそろった「和食」は、バランスをとりやすいです。



まずは、できそうなことから取り組んでみましょう。

は くち けんこうしゅうかん 6月4日から10日は歯と口の健康週間

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、6月3日（月）～7日（金）に「歯と口の健康」を考えた給食を実施します。歯によい食べ物や、かみごたえのある食べ物をたくさん使った給食が登場します。

食事をするときには、よくかんで食べることが大切です。よくかんで食べると、私たちの心身の健康によいことがたくさんあるからです。どのようなよいことがあるのでしょうか。

<p>① 脳の働きがよくなる</p> <p>よくかむことで、頭の血流や神経が刺激されて、脳の働きがよくなります。これにより、記憶力や集中力も高まります。</p>	<p>② 虫歯を防ぐ</p> <p>かめばかむほど、だ液が出ます。だ液には、口の中の食べかすを落とす働きや、虫歯を防ぐ働きがあります。</p>
<p>③ 消化・吸収をよくする</p> <p>細かくかみくだいた食べものと、だ液を混ぜ合わせて飲み込むことで、胃や腸での消化が助けられ、栄養が吸収されやすくなります。</p>	<p>④ あごがじょうぶになり、歯ならびがよくなる</p> <p>かむたびにあごの筋肉が地付、あごが発達してじょうぶになり、歯ならびがよくなります。</p>
<p>⑤ 肥満や生活習慣病を防ぐ</p> <p>ゆっくりよくかむと、脳におなかがいっぱいだという信号が伝わり、食べすぎを防ぐため、肥満や生活習慣病の予防になります。</p>	<p>⑥ 味覚が発達する</p> <p>かむことで食べ物の味がよく分かり、味覚が発達し、よりおいしく感じるようになります。一口30回以上かむことを意識しましょう。</p>

給食レシピ紹介

ひじきと小松菜のサラダ



☆作り方☆

- ① ひじきは水で戻し、熱湯でさっと茹でる。
- ② 小松菜は根を切り落とし洗う。
- ③ たっぴりのお湯を沸かした鍋に塩を少々入れ、小松菜を茹でる。
- ④ 茹でた小松菜を冷水で冷まし、水気をしぼったら、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、①、④、油切りをしたまぐろ油漬け、コーンを加えて和えたら完成！

☆材料（4人分）☆

- ・乾燥ひじき 4g
- ・小松菜 3株
- ・まぐろ油漬け 1/2缶
- ・コーン 30g
- A {
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1と1/2

*ひじきや小松菜は、カルシウムが多い食材です。6月4日（火）の給食に登場します。