

食育 だより

平成28年6月20日 NO.3

横瀬町学校給食調理場

6月は「食育月間」です。食べることは、生きるために欠くことのできないものです。そして健康で心豊かな生活を送るうえでも大切です。特に子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、毎日食べている「食」について考えてみましょう。

◎平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は「食育月間」、19日は食育の日と定められました。

「食育」とは・・・(食育基本法より)

- 生きる上での基本であって、知育、徳育、体育の基礎となるべきもの。
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

6月は食育月間です!

食を通して

コミュニケーションの
輪を広げましょう!



食卓を共に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣や知識を身に付けましょう。

バランスの
とれた食事を
しましょう!



生活習慣病の予防・改善につながるよい食べ方を実践しましょう。また栄養バランスの優れた「日本型食生活」を見直しましょう。

「日本型食生活」はごはんのみそ汁に魚や野菜、芋、豆等のおかずを組み合わせた食事のことです。

食事から望ましい
生活リズムを
つくりましょう!



朝ごはんをしっかりと、早寝早起きを実践させることで、子どもの生活リズムを向上させましょう。

食べ物を大切に、
感謝して
食べましょう!



自然の恩恵や食にかかわる人々のさまざまな努力に感謝しましょう。環境への配慮や、食料問題に関する理解を深めましょう。

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基づき、食べ物の品質や安全性などについてしっかり判断しましょう。

～家族そろって 食卓を囲みませんか?～

近年、家族そろって食事をする機会が減ってきているといわれています。ひとりで食べている子どもは、心や体に不調を感じやすくなります。食事のマナー、食べ物や調理への関心、食べ物を大切に作る心、そして、何よりも親しい人たちと楽しく食卓を囲む体験など、家庭の食卓は「食育の宝庫」です。忙しい毎日とは思いますが、ぜひ家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

『よくかんで食べよう！』

6月4日～10日 歯と口の健康週間

よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳のはたらきの活性化など、体によい効果がたくさんあります。よくかむためには、「かむ力」をつけること、かむための歯を丈夫にすることが大切です。歯ごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはもってこいの食材です。また、歯を丈夫にするためにはその歯の材料となる栄養素の「カルシウム」も必要です。

よくかむことの効果

よくかんで食べると、体によいことが、たくさんあります



材料の切り方を大きくしたり、皮付きのまま使うことで、食品の歯ごたえ（かみごたえ）がアップします。

「かむ」ことを、いつも意識することが大切です。
ひと口15～30回かみ、
ゆっくり食べましょう。

「かむ力」をつける食事

歯ごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



給食レシピ 「かみかみあえ」・・・するめを使った和え物です。

材料（約4人分）

するめ 20g 大根 160g きゅうり 60g にんじん 20g
酢 小さじ1強 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ1 サラダ油 小さじ1
ごま油 小さじ1/2 いりごま 小さじ1 もみ塩 適量

作り方

- ①するめは、3センチ×5mm位の大きさに切り、ゆでたら、水で冷やします。
- ②大根とにんじんは千切り、きゅうりは薄い輪切りにして、塩でもみます。
*給食は、生野菜が出せないため、加熱しています。
- ③するめと水分を絞った野菜を調味料、ごまと混ぜてできあがりです。