



# 食育だより

令和5年 6月号



(毎月19日は食育の日)

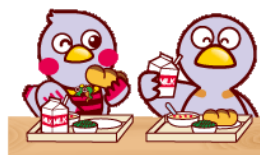


横瀬町学校給食調理場

先日『彩の国だより6月号』の紙面に、食育の記事が掲載されていました。ご覧になった方はどの位いらっしゃるでしょうか。

乳幼児から高齢者まで、具体的に実践するためのポイントが書かれていました。もしも、ご家庭をお持ちでしたら参考に見てみてはいかがでしょうか。お持ちでない方も、ネット等で「彩の国だより」で検索するとご覧になることができますので、ぜひ調べてみてください。

食育を難しく考えずに、気楽にできることから始めてみましょう。

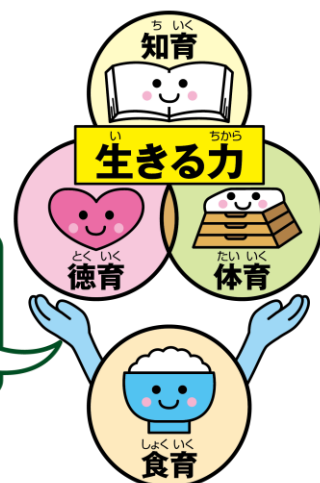


## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか。



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



## 家庭で取り組みたい「食育」



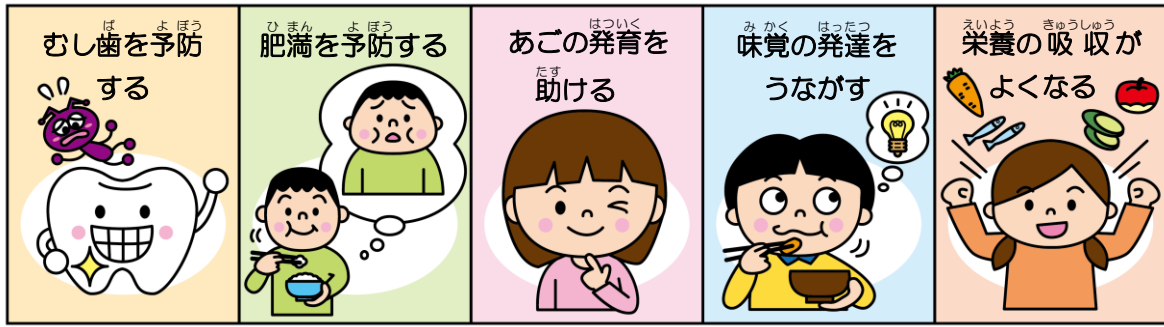
## 感染症・食中毒予防の基本!

## 正しい手洗い方法を確認しよう



- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
  - 手の甲を伸ばすようにこする
  - 指先、爪の間を念入りにこする
  - 指の間を洗う
  - 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
  - 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る
- 洗い残しの多い〇部分は念入りに!
- 爪はあらかじめ短く切っておきましょう
-

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

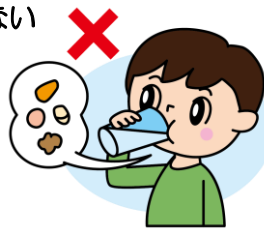


かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる



★食べ物を水分で流し込まない



★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには？

★食事やおやつは決まった時間に食べる



★食べた後はしっかり歯をみがく



★カルシウムを意識してとる

カルシウムが多くとれる食べ物



給食レシピ紹介



秩父地域の特産物の「しゃくし菜漬け」を使用したごはんです。お試しあれ♪

しゃくし菜ご飯



材料と分量（4人分位）

白飯	350 g
鶏むね肉(小間)	60 g
しゃくし菜漬け	90 g
にんじん	40 g
乾燥しいたけ	1 g
砂糖	6 g
しょうゆ	22 g
酒	7 g
みりん	7 g
油	7 g
ごま油	2 g
白いりごま	4 g

作り方

- ① 白飯を炊いておく。
- ② しゃくし菜漬けは、根の部分を取り落とし、1cm～1.5cmにザク切り、にんじんはせん切り、乾燥しいたけは戻しておく。
- ③ 鍋(又は、フライパン)に油を熱し、鶏肉と酒を入れ炒める。鶏肉に火が通ってきたら、人参を入れアク取りをする。人参が柔らかくなったら、戻したしいたけ、刻んだしゃくし菜漬け入れ、全体が混ざるように軽く炒める。
- ④ ③に調味料(砂糖・みりん・しょうゆ)を入れ、味の調整をしたら、最後にごま油、白いりごまを入れる。
- ⑤ 炊けた①のごはんと、③の具を混ぜ合わせる。

