

6月「食育だより」

こんげつ しょくいく
 今月の食育テーマ
 よくかんで食べよう

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
------------------------	-----------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

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

★かみこ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と歯をみがく

★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

「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「生きる上での基本であって、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。

6月は食育月間です！

作ってみませんか？

【材料 4人分】

- ごはん 4人分
- 切干大根 8g
- さきいか 10g
- にんじん 20g
- しめじ 32g
- みりん 小さじ2/3
- うすくちしょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/3

今月の献立から「切干大根とさきいかのませごはん」

【作り方】

- ① ご飯を炊く。後で具を混ぜるので、普通より少な目の水で炊く。
- ② 切干大根を2cm幅に切り、ぬるま湯でもどす。
- ③ さきいかは2cm幅、にんじんはせん切り、しめじは小房にする。
- ④ 鍋でご飯以外の材料を炊く。焦げ付きそうな時は少し水を足す。
- ⑤ ④の具と炊いたご飯を混ぜてできあがり。

かみかみメニューです。よくかむことを意識しながら味わいましょう！