



6月は食育月間



くれもん

(呉市の食育キャラクター)

6月は、日本全国
食育月間なんだよ。



トマッピー

そうなんだ。

健康で長生きするために食に関する正しい知識を身に付け、生活に生かせるようにすることが、食育です。学校では、いろいろな取組をしています。ご家庭でも食育に取り組みましょう。

★学校での食育★

- 食事の大切さや食事をする喜び、楽しさを理解する。
- 心身の健康のため、望ましい食事のとり方を理解する。
- 正しい情報に基づいて、食品を選ぶ力を身に付ける。
- 食べ物や、食に関わる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーを身に付け、気持ちよく会食する力を身に付ける。
- 地域でとれる作物（地場産物）や地域に伝わる料理（郷土料理）など食文化に対する理解を深める。



みんなで一緒に楽しく食べるために、食事のマナーの大切さを給食時間に教えてもらっているよ。

★家庭での食育★

- 家族で一緒に食卓を囲み、食を通じたコミュニケーションを楽しみましょう。
- 主食・主菜・副菜を揃えてバランスのとれた食事をしましょう。
- 「早寝・早起き・朝ごはん・排便」の習慣を身に付け、生活リズムを整えましょう。
- 食品ロスを減らすために、無駄な買い物を減らし、作る量を意識しましょう。
- 表示を確認して安心・安全な食を選びましょう。



よくかんで食べよう

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」

歯や口を健康に保つためには、食後にきちんと歯をみがき、甘い糖分などをとりすぎないことが大切です。そして食事の時に、よくかんで食べることも重要です。

～よくかむことの効果～

① むし歯予防になる

かむことで、だ液がたくさん出ます。だ液はむし歯菌がはたらくのを防ぎます。



② 消化・吸収がよくなる

だ液は、消化を助ける成分が入っています。さらに、よくかむと食べ物が細かくなります。



③ ひまん予防になる

しっかりかむことで脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。



④ 記憶力アップ

しっかりかむことは、あごの筋肉をよく動かすため、そのまわりの血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になり記憶力や集中力が高まります。



6月の献立から

今月はよくかんで食べることができる献立を取り入れています。お家でも、かみごたえのある食材を積極的に取り入れたり、調理の時に食材を大きめに切ったりするとよいですよ。

- かみかみソテー
- ごぼうサラダ
- 切干大根のごま酢サラダ



小松菜



豚肉



ごぼう

料理紹介

切干大根のごま酢サラダ



【材料（4人分）】

切干大根	15g
にんじん	30g
きゅうり	70g
かまぼこ	20g
ごま油	5g
うすくちしょうゆ	10g
りんご酢	15g
砂糖	5g
白ごま	5g

A

【作り方】

- 切干大根は水に10分ほどつけてもどし、水気を切って食べやすい長さに切る。
- にんじん、きゅうりはせん切りにして塩少々（分量外）でもみ、しんなりしたら、水気をよくきる。
- かまぼこは細切りにする。
- 鍋で白ごまを炒る。
- ボウルにAを混ぜ合わせ、①・②・③・④を加えて混ぜ合わせたら出来上がり。



白ごまを炒ると、風味がよくなります。
給食では、サラダの食材やドレッシングは加熱調理しています。