

# 6月食育だより

令和2年度 6月号

川口市立十二月田小学校

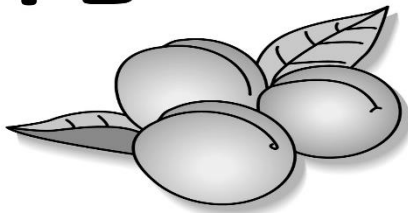
## 6月は「食育月間」です～家族そろって食事をしましょう

心身ともに健康で、毎日を生きて暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから、「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育んでいくことにつながります。

### 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・体育の基礎となるものであり、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、健全な食生活を実現することができる人間を育てること。

## 梅



日本の春の花といえば“桜”がまず思い浮かびますが、桜より一足先に花を咲かせるのが“梅”です。東北や北海道以外の地域では、1～3月には見ごろを迎え、実が収穫できるのは5月下旬ごろからです。日本での歴史は古く、奈良時代よりも前に花を楽しむ観賞用として植えられていました。実の栽培が広まったのは江戸時代からです。梅はクエン酸やリンゴ酸などの有機酸を多く含み、

疲労回復や食欲増進、殺菌などに効果があります。夏にぴったりの果物ですが、熟していない青梅には「アミグダリン」という成分が含まれており、生で食べると中毒を起こすことがあります。主に、梅干しや梅酒、梅ジャム、梅肉エキスなどに加工され、食用だけでなく薬用としても利用されています。和歌山県が全国一の産地です。

**ことわざ**  
「梅はその日の難のがれ」  
朝1粒の梅干しを食べることで、その日は災難から逃れることができるという意味。

## 給食レシピ ♪ アイントーフ

### 【材料：給食4人分】

- ・ウィンナー……………3本ほど
- ・たまねぎ……………1/2個
- ・にんじん……………5cmほど
- ・キャベツ……………2～3枚
- ・ローリエ……………少々
- ・白いんげん豆…1/3カップ  
(レンズ豆も可)
- ・炒め油……………適量
- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう……………少々
- ・コンソメのもと…小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1と1/2
- ・パセリ粉……………少々
- ・水……………560cc

### 【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。ウィンナー(5ミリ幅)、たまねぎ(さいの目切り)、にんじん(いちょう切り)、キャベツ(短冊切り)。
- ② 鍋に炒め油を入れて、ウィンナーを炒め、たまねぎ、にんじんも順に炒める。
- ③ ②に水、コンソメのもと、ローリエを入れ、白いんげん豆とキャベツを入れる。
- ④ しょうゆ、塩、こしょうを入れて煮込み、最後にパセリ粉をふりかけて、できあがり。

アイントーフは、ドイツのごく庶民的な家庭のスープ料理です。「農夫のスープ」という呼び名もあります。ドイツソーセージにじゃがいも、にんじん、たまねぎ、レンズ豆などを入れて煮込んだものです。スープのベースは、今回紹介したコンソメ以外にトマトのものもあるようです。

# 6月4日~11日「歯と口の健康週間」



歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

## よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を十分に味わうことができます



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する



消化を助け、栄養の吸収が高まる



あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる



脳が活性化し、精神を安定させる



## よくかんで食べるコツ.....

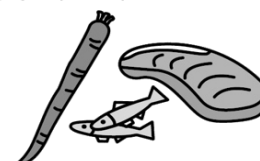
★どんな味がするか意識しながら食べる



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする



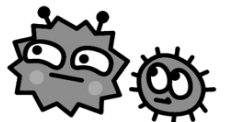
★かみこたえのある食べ物を取り入れる



★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない



## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！



食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましよう。



洗い残しの多い部分も意識して洗いましよう。

## 手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましよう

食事やおやつの前



外から帰った時



料理をする前



トイレの後



掃除の後



動物を触った後

