

6月 食育だより

令和4年度 6月号
川口市立十二月田小学校

食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です!

日々の「食べること」を見直してみませんか?



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「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。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

ご家庭では、どれくらい実践できていますか?

食育チェック!

ゆっくりよくかんで食べている。

朝ごはんを毎日食べている。

家族で食卓を囲んでいる。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。

体重を量り、食事量や運動に気をつけている。

塩分のとり過ぎに気をつけている。

ひかえめに!

地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。

郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。

非常時に備え、水や食品を用意している。

食品ロス削減を意識している。

環境に配慮した食品を選んでいる。

農業や漁業などを体験する機会をつくっている。

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?よくかんで食べると、食べ物の味が

オススメ! かみかみおやつ

よくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



ナッツ類



ドライフルーツ



かたや 堅焼きせんべい



野菜 スティック



こざかな 小魚



するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。



かてい きゅうしょく つく ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?



6月は「食育月間」「歯と口の健康習慣」です。紹介する献立は噛み応えのある「れんこん」のサラダと、昔から保存食として食べられている「切り干し大根」を使ったお味噌汁です。

★れんこんサラダ★

【材料：給食4人分】

- ・れんこん・・・50g
- ・にんじん・・・1/2本
- ・えだまめ・・・30g
- ・ごまドレッシング・・・適量

【作り方】

- ①野菜の下処理をしておく。れんこん(薄いちょう切り)水につけてあく抜きをする。にんじん(いちょう切り)、枝豆(茹でて鞘から出す。)
- ②れんこん・にんじんを茹でて、枝豆を加えドレッシングをかけて出来上がりです。

★切り干し大根のごまみそ汁★

【材料：給食4人分】

- ・切り干し大根・・・12g
- ・にんじん・・・1/3本
- ・長ねぎ・・・1/3本
- ・小松菜・・・1/5束位
- ・油揚げ・・・1枚
- ・すりごま・・・8g
- ・だしのもと・・・小さじ1
- ・白みそ・・・おさじ2弱
- ・赤みそ・・・小さじ1.5
- ・水・・・800cc

【作り方】

- ①野菜などの下処理をしておく。切り干し大根はよく洗い、たっぷりの水で戻し(3～4センチに切り、下茹で)、にんじん(いちょう切り)、長ねぎ(小口切り)、小松菜(2センチ)、油揚げ(油抜きをし細切り)
- ②鍋に水・だしのもとを入れ野菜・油揚げを加えて煮る。
- ③みそ・すりごまを入れ仕上げる。

※切り干し大根は大根を細切りにし、干して乾燥させたものです。栄養やうま味が凝縮し食物繊維も豊富です。煮物だけでなく、お味噌汁に入れても美味しくいただけます。