

# 6月「食育だより」

令和 5 年 6 月  
川口市立十二月田小学校

★毎月19日は食育の日★

## 「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。よりよい食生活をめざして、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。

### 家庭で取り組みたい「食育」



### ご家庭で給食メニューを作ってみませんか？



### ♪高菜と卵の炒め物♪ (5月の福岡県の郷土料理献立より)

【材料4人分】

- ・高菜漬け      •• 60g
- ・小松菜       •• 2株程度
- ・炒り卵       •• 卵1コ分
- ・ちりめんじゃこ • 12g
- ・みりん       •• 5g
- ・ごま油       •• 少々
- ・ごま          •• 5g

- ①分量外の油で、炒り卵を作る。
  - ②高菜漬けは水気を軽く絞り、刻んでおく。
  - ③小松菜を洗い、根の部分は切り落として、2cm程度に切る。
  - ④鍋にごま油を入れ、ちりめんじゃこをよく炒める。他の具材も加えてよく炒める。
  - ⑤みりん（味が薄ければしょうゆ等）で味を調え、最後にごまを加えて出来上がり。
- ※高菜漬けの塩味で作っています。ご家庭で調節してください。

# 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

