

食育だより

6月

令和2年6月4日
舞鶴市教育委員会

6月は食育月間です

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「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、豊かな人間性を育てて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、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。



家庭では、こんな食育を！

一緒に食事の支度をする



買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを学びます。

共食の回数を増やす



テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。

朝ごはんを必ず食べる



早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する



主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。



行事食や郷土料理を取り入れる



“わが家の味”を子どもたちへ伝えてあげてください。

食育で育てたい食べる力



食べ物やつくる人への感謝の心	一緒に食べた人がいる（社会性）	心と身体の健康を維持できる	食事の重要性や楽しさを理解する	食べ物の選択や食事づくりができる	日本の食文化を理解し伝えることができる
					

6月4日~10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、食後の歯みがきや、規則正しい食生活、よくかんで食べる習慣を身につけることなどが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

食べ物本来の味を味わうことができる。



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。



唾液がたくさん出て、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.....

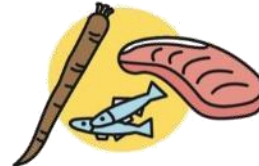
★どんな味がするか意識しながら食べる。



★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回噛むようにする。



★かみご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。



6月 給食レシピ

切干大根のごま和え

【材料】1人分

切干大根	5g
にんじん	5g
ほうれん草	35g
しょうゆ	3g
砂糖	1g
すりごま	2g

【作り方】

- ① 切干大根は水につけて戻し、洗って3cmくらいの長さに切り、歯ごたえを残してゆでる。
- ② 人参は細切りにし、ゆでる。
- ③ ほうれん草はゆでて2cmくらいに切る。
- ④ 調味料、ごまと和える。

ほうれん草を小松菜にかえたり、ちくわやちりめんじゃこを加えたりしてもおいしいです。

※ 切干大根は、大根を細く切り、乾燥させたものです。食物繊維が多く、便秘を予防しおなかの調子を整えます。また、カルシウムや鉄分が多いのも特徴で、積極的に取り入れたい食材です。