

# 食育だより

6月

平成30年6月 日  
舞鶴市教育委員会

## 6月は食育月間です。

英語のことわざに“You are what you eat.”（あなたはあなたが食べたものである）があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるという意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

食べる楽しみや喜びを  
あらためて感じてみよう！



家族や仲間と一緒に食べる食事はきずなを強め、心も豊かにしてくれます。食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことであり、また作ってくれた人の温かい気持ちを受けとることであります。

食べ物のことを  
よく知ろう！



食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスを考えながら  
いただく！

食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごしていくためにとても大切です。学校で学んだことを実践し、体の成長や健康維持、そして毎日の活動量に見合った食事をしっかりとりましょう。



ふるさとの食、  
伝統の食を  
未来に伝えよう！

WASHOKU



ユネスコ無形文化遺産の「和食（WASHOKU）」。四季の移り変わりを愛で、自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、今、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

# よく噛んで食べると、いいこといっぱい！

現代の食事はやわらかいものが多く、やわらかい＝「おいしい」とされる風潮もあるように感じます。毎日の食事に噛みごたえのあるものを取り入れる、やわらかいものも意識してよく噛んで食べるなど、よく噛む食生活をめざしましょう。

**か 噛みんぐ30** サンマル

ひと口30回、よくかむと  
こんないいことがあるよ！

**口腔機能をアップ！**

口のまわりの筋肉を鍛え、  
発音がよくなったり、  
表情が豊かになる。



**心を豊かにする！**

よく味わうことの楽しさを知り、  
味覚が発達する。ストレスがやわらぎ、  
リラックスできる。



**運動機能をアップ！**

強くかみしめることで力をより発揮  
できる。バランス感覚も整う。



**危険を察知！**

異物などをいち早くとらえ、  
安全性が増す。



**体を健康にする！**

だ液がよく出て、消化を助けたり、  
むし歯の予防になる。だ液中の免疫  
物質もはたらく。



## 噛みごたえのある食べ物

- ～かたいもの～

するめ、じゃこ、ナッツ類、かた焼きせんべいなど
- ～せんいの多いもの～

ごぼう、たけのこ、ゆで野菜、切り干し大根、りんごなど
- ～弾力のあるもの～

こんにゃく、いか、練り製品、もち、団子など

## 6月 給食レシピ

### 小松菜とじゃこの炒飯

**【材料】 1人分**

ごはん	230g
ちりめんじゃこ	5g
豚肉	10g
小松菜	15g
白ごま	1g
みりん	1g
しょうゆ	4g
ごま油	1.5g

**【作り方】**

- ① 小松菜は細かく切る。
- ② 材料を炒めて調味料で味付けし、ごはんを加えて炒め合わせる。  
仕上げにしょうゆを鍋肌に入れ、少し焦がすと香ばしくなります。

\* 給食では白いごはんに味付けした具を混ぜ込みます。ご家庭ではごはんもいっしょに炒めて、さらにおいしく！

新メニュー！  
カルシウムたっぷりの  
カミカミメニューです。