

食育だより



発行：長岡第五小学校
発行日：令和4年6月号

6月は食育月間です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。この機会に食生活を見直してみるのもよいかもしれません。

また6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。給食でも、6月6日～10日にはいつも以上に丈夫な歯を作る食べ物や料理をたくさん入れています。

健康な歯を保つことで、いつまでもおいしく楽しく食事をすることができます。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

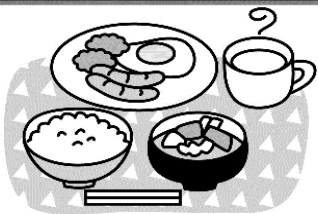
6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康にすごすために、「食」について学んでいきましょう。

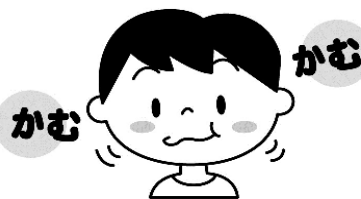


家庭でできる「食育」～こんなことを心がけてみませんか？

朝食を食べる習慣をつける



ゆっくりよくかんで食べる



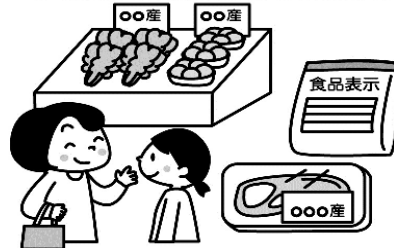
家族で食卓を囲む



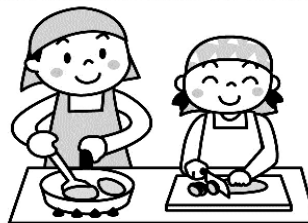
食塩や脂肪のとり過ぎに気をつける



食品表示や産地を意識して食品を選ぶ



親子で一緒に食事の支度をする



かみかみこんだて

6日(月)たこめし

たこ、しいたけ、にんじんを具に炊き込みます。



7日(火)チリコンカン

大豆、牛ミンチ、野菜をカレー粉やケチャップなどの調味料で煮込みます。

8日(水)小松菜豚みそ丼

小松菜、切干し大根、豚肉、もやし、にんじん、いりごまを加え、みそで味付けします。

9日(木)大豆とじゃこの揚げ煮

だいず、かえりじゃこを揚げて味付けします。

10日(金)ししゃもからあげ

ししゃもをからっと油で揚げて調理します。

かむ回数を増やす食材は、食物せんいの多い野菜や海藻、きのこなどです。また、魚・野菜・果物などを干したものは、かみごたえが大きくなります。かただけでなく、口の中で何回も咀嚼する食べ物は、かみごたえのあるものになります。

また、歯やあごを丈夫にするカルシウムを多く含む食材も多く取り入れています。

食中毒にお気をつけください

まもなく、長い梅雨の時期になります。じめじめした季節には、食中毒が心配になります。しかし、家庭での食中毒はふせぐことができる可能性が高いです。

【つけない】【増やさない】【やっつける】
の3つに気を付けましょう。

そのためには、

- ・生の肉は食べない。(過熱を十分に)
- ・洗浄・消毒をしっかりと行う。
- ・生ものなどとの器具の使い分ける。 などに注意することで予防ができます。

