

6月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン



6月は「食育月間」です



6月は、「食育月間」です。食べることは、生きるためにとても重要なことであり、健康で心豊かな生活を送るためにも大切です。特に、子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に、御家庭でも、普段の食生活を振り返ってみましょう。

◇◇◇◇◇「食育」について考えよう◇◇◇◇◇

食を通したコミュニケーションの輪を広げましょう。

食卓を一緒に囲んで楽しみながら、食事のマナーや食文化など望ましい食習慣を身に付けましょう。



バランスのとれた食事をしましょう。

主食・主菜・副菜をとりそろえた食事をするよう心がけましょう。



食事から望ましい食生活リズムをつくりましょう。



朝食をとり、早寝早起きを実践することで、生活リズムを向上させましょう。

毎月19日は食育の日

食べ物を大切に、感謝して食べましょう。



自然の恵みや食に関わる人々の様々な努力に感謝をしましょう。環境への配慮や食料問題に関する理解を深めましょう。

食についての知識や関心を高めましょう。

正しい知識や情報に基づき、食べ物の品質や安全性などについて、しっかり判断しましょう。



「そしゃく」(かむこと)の運動不足になっていませんか

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯を保つために、よくかんで食べることは大切なことです。日ごろから、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。

よくかむことの効果

脳の中の満腹中枢が刺激されて食べ過ぎを防ぎます



あごの筋肉を動かすことで、脳の血流量が増え、脳を活性化します。



だ液がたくさん出て、食べ物をのみ込みやすくして、消化を助けます。



だ液の働きで、むし歯を防ぎます。



よくかむためには、「かむ力」をつけることや、かむための歯を丈夫にすることが大切です。

かむ力をつける食事

歯ごたえのある食べ物



歯ごたえのある食べ物は、食物せんいを多く含んでいて、固い食べ物です。

カルシウムを多く含む食べ物



丈夫な歯を作るための主な栄養素はカルシウムです。

料理の工夫



材料の切り方や加熱時間、分量でかみごたえが大きく変化します。

給食のこんだて紹介

【材料】(小学生中学年4人分の量)

米	2合	炒り卵	30g
豚もも肉	50g	(冷) にんにくの芽	1本
こい口しょうゆ	小さじ1	京ねぎ(長ねぎ)	20g
酒	小さじ1	うす口しょうゆ	大きじ1
しょうが	1かけ	塩	少々
サラダ油	適量	こしょう	少々

【作り方】

- ① 豚もも肉は細かく切り、しょうがは、みじん切りにする。
- ② (冷) にんにくの芽は0.5cmの長さ、京ねぎ(長ねぎ)は、小口切りにする。
- ③ サラダ油でしょうが、豚もも肉を順に炒め、肉がよく炒まったら、こい口しょうゆ、酒で味をつけ、②を加えさらに炒めて、Aで味を付ける。
- ④ ③と炒り卵、米を合わせ、水加減を調整して炊く。

※学校給食での大量調理に対応できるよう献立内容をアレンジする場合があります