



色とりどりのあじさいの花が美しくはえる季節になりました。今月は、食べ物大切さについて考えてみましょう。

今月は食育月間です!



学校給食は、和食のよさを子供達に伝えるため、主食をごはんに「まごは(わ)やさしい」食品を使った献立を多く取り入れています。「まごは(わ)やさしい」は、日本で昔から食べられていた食品の頭文字を並べたものです。どれも体にやさしい食べ物ばかりで、成長期の子どもたちにはしっかり食べてほしい食品です。家庭でも、意識して取り入れてもらえたらと思っています。

~「まごはやさしい」食品を紹介します~

昔よく食べていた食品をならべたものです。

- ま 豆・大豆・大豆製品
- こ ごまなどの種実類
- は(わ)わかめなどの海藻類
- や 野菜
- さ 魚・魚介類
- し しいたけなどのきのこ類
- い いも類



よいところ①

体のそうじしてくれる「食物せんい」が多い食べ物がある。



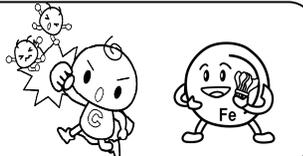
よいところ②

かみごたえがあって、味覚の発達やむし歯予防などになる食べ物がある。



よいところ③

不足しがちなビタミンやミネラルなどが多い食べ物ばかりである。



食育のすすめ よくかんで健康な体を作りましょう!

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。

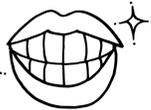
日頃から歯を大切に、よくかんで食べていますか?

よくかんで食べると体に良いことがたくさんあります。



① 虫歯を防ぐ

かむことでだ液がたくさんでます。だ液は、虫歯菌の動きを弱めてくれます。



③ 脳の働きがよくなる。

しっかりかむことで、頭の血管や神経が刺激されるので、脳の働きが活発になり、記憶力がアップします。



② 消化・吸収を助ける

食べ物をこまかくかみくだいたり、だ液がたくさんでたりすることで、胃や腸での消化・吸収がよくなります。



かむ力を育てるためには、かみごたえのある食べものを食べることも大切です。給食では、毎月カミカミメニューを取り入れています。ご家庭でもかみごたえのある食品を意識的に取り入れ、かむ習慣をつけましょう。

「まごはやさしい」朝ごはんを紹介します。

忙しい朝ですが、子どもたちの健やかな成長のためには栄養バランスを考えた朝ごはんも必要です。

常備菜を作って、不足しがちな食品を上手に利用しましょう。

ひじきふりかけ (10食分) 【ご】【は】【や】【さ】		作り方
食品名	分量	
ひじき	20g	① ひじきは洗って、水でもどしておく。 ② にんじんは、せん切りにする。 ③ なべに油をひき、にんじん・ひじきを入れて炒め、調味料を加えて煮る。 ④ ひじきに火がとおったら、ちりめんごまを入れ、水気のなくなるまで炒る。
にんじん	1/2本	
油	小さじ1	
ちりめん	20g	
白ごま	10g	
さとう	小さじ2	
しょうゆ	小さじ3	
みりん	小さじ1	
しいたけ入り佃煮 (10人分) 【ご】【わ】【さ】【し】		作り方
食品名	分量	
干しいたけ	2~3枚	① 干しいたけは水でもどして細いせん切りにする。昆布は水でもどす。 ② しいたけのもどし汁と調味料を煮立たせ、しいたけと昆布を煮る。 煮えたらちりめんごまを加えて煮含める。
細切り昆布	5g	
ちりめん	20g	
白ごま	10g	
さとう	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
酢	小さじ1	
みりん	小さじ1	

※海藻や小魚・しいたけは、かみごたえがあり、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。