



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。

毎年6月は『食育月間』として定められ、食育についての理解を深める月となっています。また、毎月19日は『食育の日』で、給食では和食のメニューをとり入れ、日本の伝統食である和食を伝える日としています。

今月は『食育月間』です！



学校給食は、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。ご家庭でも、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。



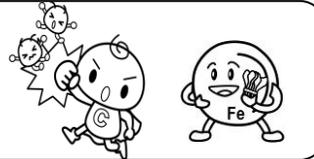
よいところ②

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。

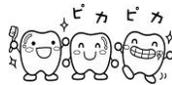


食育のすすめ よくかんで健康な体を作りましょう！

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です。

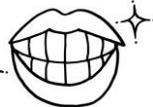
日頃から歯を大切に、よくかんで食べていますか？

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。

竹ちゃん給食

● 峠下牛とアラハタママレードの甘辛炒め

食品名	分量(4人分)	作り方
牛肉	200g	① じゃがいもとにんじんは皮をむいて、棒状に切る。 ② 牛肉は、2cm幅に切る。 ③ フライパンに油をひいて材料を炒める。
ピーマン	2個	
にんじん	1本	
じゃがいも	2個	
マーマレード	大さじ3	
塩	少々	④ 塩・こしょうで味をつける。 ⑤ しょうゆとマーマレードで味をととのえる。
こしょう	少々	
しょうゆ	大さじ2	
油	少々	



☆じゃがいもとにんじんは、下ゆでするかレンジで加熱をしておくとも早く作れます。

☆カッコ内の調味料を合わせて、揚げた鶏肉や魚にかからめてもおいしいです。