



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
- ご 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。



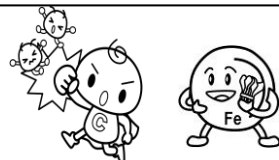
よいところ②

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して、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。

高知県の郷土料理 ぐる煮(4人分)

食品名	分量	作 り 方
大根	300g	①さといも以外の材料は2cmの角切りにする。さといもは皮をむき、ゆでてぬめりを取り、他の材料より、少し大きめに切る。 ②だし汁に調味料を入れて、煮えにくい材料から順に入れ、煮込む。
さといも	140g	
にんじん	80g	
ごぼう	80g	
板こんにゃく	1/2枚	
厚揚げ	1枚	
薄口しょうゆ	大さじ2	
さとう	小さじ2	
だし汁	2カップ	



「ぐる」とは、一緒とか、集まり、仲間といった高知県の方言です。いろいろな材料を集めて煮込む料理なので、この名前がつけられました。