



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～

栄養バランスを整えるために考えられた言葉です。

- 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



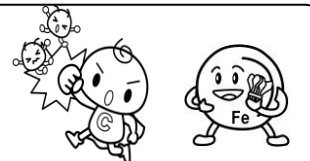
よいところ①  
腸のそうじをしてくれる「食物せんい」が多い食べ物がある。



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を含む食品が多い。



### 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。

### 世界の料理 (ハワイ州)



### ロングライススープ (4人分)

食品名	分量	作り方
ベーコン	30g	① ベーコンは1cm幅、とうふは1cm角、玉ねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。はるさめは、ゆでておく。
はるさめ	20g	
とうふ	1/4丁	
たまねぎ	1/2個	
にんじん	50g	② だし汁にベーコン、たまねぎ、にんじんを入れ煮る。
ねぎ	20g	
しょうゆ	大きじ2	③ 煮えたら調味料を入れ、はるさめ、とうふを入れる。
塩	少々	
こしょう	少々	④ ねぎを加える。
だし汁	800cc	

竹原市では、外国語教育の充実などの目的で、アメリカ合衆国ハワイ州と交流をしています。「ロングライス」は「はるさめ」のことです。