

6月 食育だよ!

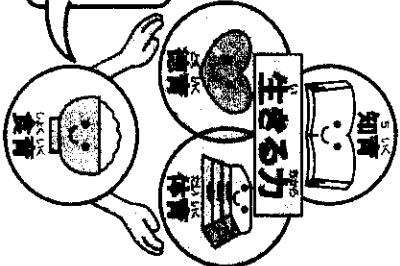
令和5年6月
川口市立朝日西小学校

★毎月19日は食育の日★

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かせずのできない「食」を育むこと。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を自覚して、できることから取り組んでみませんか?

◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、食育を「生きる上で基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。



家庭で取り組みたい「食育」

<p>朝ごはんを食べる</p>	<p>家族で食卓を囲む</p>	<p>一緒に食事の支度を をする</p>	<p>わか家の味を伝える</p>
-----------------	-----------------	--------------------------	------------------

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

高菜と卵の炒め物 (5月の福岡県の郷土料理献立より)

- 【材料4人分】
- ・高菜漬け 60g
 - ・小松菜 2株程度
 - ・炒り卵 卵1コ分
 - ・ちりめんじゃこ 12g
 - ・みりん 5g
 - ・ごま油 少々
 - ・ごま 5g

- ①分量外の油で、炒り卵を作る。
 - ②高菜漬けは水気を軽く絞り、刻んでおく。
 - ③小松菜を洗い、根の部分は切り落として、2cm程度に切る。
 - ④鍋にごま油を入れ、ちりめんじゃこをよく炒める。他の具材も加えてよく炒める。
 - ⑤みりん(味が薄ければしょうゆ等)で味を調え、最後にごま油を加えて出来上がり。
- ※高菜漬けの塩味で作っています。ご家庭で調節してください。

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医学会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>栄養の耗盡を うながす</p>	<p>栄養の吸収が よくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	------------------------	------------------------

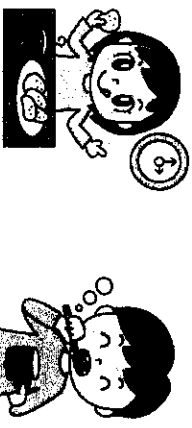
かむ習慣をつけるには?

- ★一口30回を意識し、よく味わって食べる
- ★食べ物を水分で流し込まない
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる



歯と口の健康を保つには?

- ★食事やおやつは決まった時間に食べる
- ★食べた後はしっかりと歯をみがく



6/4~6/10

歯と口の健康週間



カルシウムを摂るには?

