

6月給食だより

川口市立朝日西小学校
令和6年6月

☆毎月19日は食育の日☆

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。
生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らして
いくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける
必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と
体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、
家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育
および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」
を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する
ことができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>

こんなことも食育です

買い物や料理など一緒に食事の支度をする

家族や仲間と楽しく食卓を囲む

地域の郷土料理や行事食を味わう

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

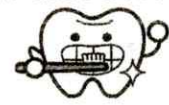
かみごたえのあるものをよくかんで食べましょう!

将来にわたっておいしく食べるため、かみごたえのあるものを食べましょう。かむことは、食べすぎを防いだり、むし歯を予防したりする効果があります。



給食でもかみごたえのある献立が登場します。

4日(火) ごぼうサラダ(ささがきごぼうとにんじん、コーンを和風ドレッシングでいただきます。)
6日(木) きんぴられんこん(下記に給食レシピを載せています。)



食後の歯みがき習慣!

歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。

ご家庭で給食メニューを作ってみませんか?

♪きんぴられんこん♪

れんこんは、食物繊維が豊富に含まれています。さっと火を通すとシャキシャキとした歯触りが魅力で、ビタミンCや鉄分も多く含まれています。

- 【材料：給食4人分】
- ・れんこん・・・80g
 - ・にんじん・・・60g
 - ・さつまあげ・・・20g
 - ・白いりごま・・・小さじ1/2
 - ・なたね油・・・小さじ1/2
 - ・しょうゆ・・・小さじ1
 - ・酒・・・小さじ1
 - ・砂糖・・・大さじ1/2

- 【作り方】
1. 野菜の下処理をします。れんこんは皮をむいて、薄いいちょう切り。にんじんはいちょう切り。さつま揚げは短冊に切る。(れんこんは繊維に沿って縦に切ると、歯ごたえが増します。)
 2. 鍋に油を引き、野菜を炒める。さつま揚げを加え炒める。
 3. 調味料で味付けをする。最後にごまを加えて味を整えて出来上がり。

※学校給食での分量です。ご家庭で調整をお願いします。

