



6月よていこんだてひょう

月目標：骨や歯を丈夫にしよう。清潔な食事をしよう。



Table with columns for Date, Main Dish, Milk, Side Dish, and Nutrient Groups (Red, Green, Yellow, and Energy/Fat). It lists daily menu items and their corresponding nutritional values for elementary and middle schools.

※ごはんは大麦入りです。 ※食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより

6月

こんげつ もくひよう
~今月の目標~

ほね は 骨や歯をじょうぶにしよう
せいけつ しょうじ 清潔な食事をしよう

世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや生活習慣病の増加をはじめ、食の安全など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17（2005）年6月に「食育基本法」が制定されました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんな食育を!



いっしょ しょくじ 一緒に食事の支度をする

きょうしょく かいすう 共食の回数を増やす

あさ かなら 朝ごはんを必ず食べる

かものちょうり けいけん 買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にすることを育みます。

けかいわたの ทีวีを消して、会話をしながらゆっくり食事する機会を。

はやねはやおあさ 早寝・早起き・朝ごはんを、生活リズムを整えましょう。

えいよう 栄養バランスを意識する



ぎょうじしょく せうどりようり 行事食や郷土料理を取り入れる

しゅしょく しゅさい ぶくさい 主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

やあじこ わが家の味を子どもたちへ伝えてあげてください。

食事の前にはていねいに手を洗おう

●手の洗い方

①手を水でぬらす	②せっけんをつける	③手のひらを洗う	④手の甲を洗う
⑤指の間を洗う	⑥指先を洗う	⑦手首を洗う	⑧水で洗い流す

みず 水だけ、ちよつとだけの手洗いはバイキンをよくこぼせるぞ!

ちよつと しゃめていられる方がすきだよ



みず かんたん あら 水で簡単に洗ったのでは、つめやしわの中にある菌が水分を吸収して手の表面に出るため、かえって菌が多くなります

かみごたえのある食べ物を食べよう

やわらかい食べ物ばかり食べていると、かむ力は次第に弱くなってしまいます。普段から、かみごたえのある食べ物を食べて、よくかめるようにしておきましょう。

<p>硬いもの</p>	<p>食物繊維が多いもの</p>	<p>弾力性のあるもの</p>
--------------------	-------------------------	------------------------

- いろいろな素材を使って料理を作る。
 - 肉や魚は、生よりも焼いたものを。
- (かたくなってかみごたえが増します。)
- 素材を大きめに切り、ひと口のかみごたえ度をアップさせる。

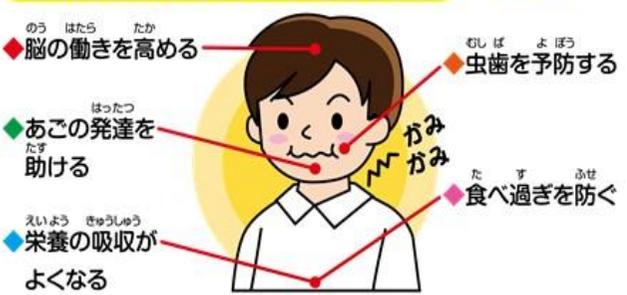
ちようりほう 調理法でひとくふう 一工夫



健康な体づくりはよくかむことから!

しょくじ 食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



きゆうしょくセンターのホームページはコチラから。



旬の食べ物 すいか

すいかを見ると、夏を感じますね。すいかはアフリカやインドが原産地といわれるウリ科の仲間です。ほとんどは水分なので冷やして食べるとおいしいものです。以前は野菜に分類されていましたが、今では果物としてあつかわれています。