



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, Dairy, Side Dish, and Food Groups (Red, Green, Yellow). It includes detailed menu items like 'ごはん', 'コッパン', and 'ソフトめん', along with their nutritional values (Energy, Protein, Fat) for elementary and middle schools.

※ごはんは大変入りです。 ※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 もくひょう  
～今月の目標～

ほね は  
骨や歯を  
じょうぶにしよう  
せいけつ しょくじ  
清潔な食事をしよう

がつ か か は くち けんこうしゅうかん た もの くち い あと  
6月4日～10日は「歯」と口の健康週間です。食べ物を口に入れた後、

あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかって

おいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことが

たくさんあります。よくかんで、味わって食べましょう。



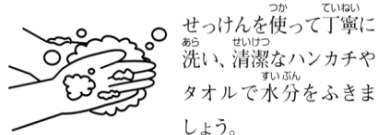
## オススメ！ かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

## 手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



## アスパラサラダ

(4人分)

- レタス80g
- アスパラガス60g
- キャベツ40g
- にんじん15g
- コーン35g
- サラダ油 大さじ1
- 塩少々
- コショウ少々
- さとう 小さじ1/3
- 酢 大さじ1



・アスパラガスは2cmに切ってゆでる

・野菜はせん切りにし、アスパラガスと共に調味料で和える

食べることは生きること ～6月は「食育月間」です！

## 日々の「食べることを見直してみませんか？」



平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「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。食や健康に関する情報があふれる昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

## ご家庭では、どれくらい実践できていますか？

食育チェック！

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている。 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている。 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をつくっている。 

参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、文部省・厚生省・農林水産省決定「食生活指針」（平成28年6月一部改正）