



月目標 : ・清潔な食事をしよう

・骨や歯を丈夫にしよう

Main menu table with columns for date, meal name, ingredients, food categories (Red, Green, Yellow), and nutritional values (Calories, Protein, Fat, etc.).

※ 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



令和8年度
6月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

今月の
目標

清潔な食事をしよう 骨や歯をじょうぶにしよう

私たちは毎日いろいろな食べ物をかんで食べています。普段はあまり意識していない行為かもしれませんが、かむということは体にとって、とても大切な働きをしています。そしてかむために必要な歯が丈夫でなければ、かむことも、歯をくいしばって力を出すこともできなくなります。

今月は骨のことや歯の大切さを知って、元気に過ごせるようにしましょう。



かむことの効果

★肥満予防



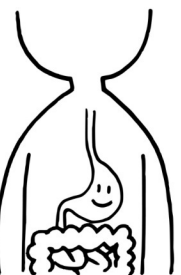
よくかんで、ゆっくり食べるので、適量で満腹感を得ることができます。食べすぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

★むし歯を防ぐ



かむことで、だ液がたくさん分泌されます。だ液の働きによって、むし歯になりにくくなります。

★消化・吸収をよくする



食べ物を細かくかみくだいたり、だ液と混ぜ合わせて飲み込むため、胃や腸での消化・吸収がよくなります。

★脳を活発にして、記憶力をアップ



しっかりかむと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

◆ 6月は「食育月間」です ◆

心身ともに健康で、毎日をいきいきと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っていると言われますが、様々な研究テーマから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから「おいしく楽しく食べる」「食生活をどのように営むか」を考える経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育てていくことにつながります。



家庭では、こんな「食育」を！

一緒に食事の支度をする

買い物や調理などの経験は、食べ物を大切にする心を育てます。

共食の回数を増やす

テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事する機会を。

朝ごはんを必ず食べる

早寝・早起き・朝ごはん、生活リズムを整えましょう。

栄養バランスを意識する

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。



行事食や郷土料理を取り入れる

「わが家の味」を子どもたちへ伝えてあげてください。

今月の献立から 鶏肉とアスパラの揚げ煮

材料 4人分
鶏肉(角切り) 180g
片栗粉 適量
揚げ油
アスパラガス 80g

作り方 1 鶏肉は、片栗粉をつけてから揚げにする。
2 アスパラガスは、根元の硬いところを落として食べやすい長さに切って茹でておく。
3 Aの調味料を合わせて煮立て、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。揚げた鶏肉とアスパラガスを混ぜ合わせてできあがりです。

A
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
みりん 小さじ1弱
酒 小さじ1弱
片栗粉 ひとつまみ
みず 大さじ1強

鶏肉は、イカや魚に替えてもおいしくいただけます。凍り豆腐のから揚げを入れたものも人気があります。

