

# 6月 食育だよい



黒石原支援学校  
菊池支援学校

## 毎年6月は「食育月間」、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」と食育推進基本計画で定められています。食育の基本となる「食育基本法」が2005年6月に制定されたことがきっかけで、食育月間は6月となりました。

「食育」は、生きる上での基本で、知育・德育・体育の基礎となるものです。様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健康的な食生活を目指しましょう。生涯にわたって、「食べる力」＝「生きる力」を育むことが「食育」です！

## 家庭で取り組みたい「食育」

<b>みんなで食卓を囲む</b>	<b>農業を体験する機会をつくる</b>
食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。	食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。
<b>朝ごはんを食べる習慣をつける</b>	<b>さまざまな味の経験をする</b>
一日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。	味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。
<b>行事食や郷土料理を取り入れる</b>	<b>一緒に食事の支度をする</b>
伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に思う心を育みます。	買い物や調理体験を通して、食に対する興味・関心が高まります。
<b>減塩を心がける</b>	<b>体を動かす機会をつくる</b>
子どものころから薄味に慣れることで、将来の生活習慣病予防につながります。	おなかがすいて食欲がわくとともに、肥満予防やストレス解消に役立ち、健康な心身を育みます。

6月5～9日は、「歯と口の健康週間」

6月5日～9日は「歯と口の健康週間」です。虫歯や歯周病などを防ぐためには、食後に歯磨きをすること、よく噛んで食べることが大切です。

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よく噛むことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう！



今月は、6月5日の給食にある「れんこんチップス」のレシピをご紹介します。

### 【れんこんチップス】4人分

れんこん(水煮でも可).....	90g
ごぼう.....	40g
揚げ油.....	適量
薄力粉.....	大さじ2強
片栗粉.....	大さじ2強
黒ごま.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1
濃口しょうゆ.....	小さじ1
水あめ.....	小さじ2

### 〈作り方〉

- ①れんこんとごぼうを薄くスライスする。
- ②薄力粉と片栗粉を混ぜ、①にまぶす。
- ③低温の揚げ油で、②をじっくり揚げていく。
- ④③の中に、揚げたれんこんとごぼうを加え、タレを絡める。
- ⑤最後に、黒ごまを散らして完成！

よく噛んで食べよう！