

6月 食育だより

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・徳育・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」

<p>みんなで食卓を囲む</p> <p>食事のマナーや、コミュニケーション能力を育みます。</p>	<p>農業を体験する機会をつくる</p> <p>食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。</p>
<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p> <p>1日の生活リズムが整い、元気に活動することができます。</p>	<p>さまざまな味の経験をする</p> <p>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。</p>
<p>行事食や郷土料理を取り入れる</p> <p>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。</p>	<p>一緒に食事の支度をする</p> <p>買い物や調理体験を通し、食に対して興味・関心が高まります。</p>
<p>減塩を心がける</p> <p>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。</p>	<p>体を動かす機会をつくる</p> <p>おなが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。</p>

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です

6月4日～10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「ひみこのはがーぜ」で覚えましょう！

ひみこのはがーぜ

肥満予防 味覚の発達 言葉の発音はつきり 脳の発達 歯の病気予防 がん予防 胃腸快調 全力投球

かむことの効用

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

給食のレシピをご紹介します！

今月は、6月10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。
 - ④鍋に砂糖、濃口しょうゆ、水あめを入れ、加熱しながら混ぜ合わせておく。
 - ⑤④の中に、揚げたれんこんとごぼうを加え、タレを絡める。
 - ⑥最後に、黒ごまを散らして完成！

