



給食便り



「食育」って
なあに？

毎年 6 月は、国が定める「食育月間」です。「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けて行くためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」と位置づけています。

家庭で出来る「食育」をいくつか紹介します。

家族みんなで食卓を囲む

食事のマナーやコミュニケーション能力を育みます。大人が食べる姿を見て子どもは食べものに興味を持ちます。



一緒に食事の支度をする

買い物や調理体験、食器の準備等の経験を通し、食に対して興味・関心が高まります。



さまざまな味を経験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でも美味しく食べられるようになります。

減塩を心がける

子どもの味覚は大人の味覚より敏感です。子どもの頃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。



朝ごはんを食べる習慣をつける



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。

体を動かす機会をつくる



おなかの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。

おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない



簡単なので朝食にもぜひ！



今月の日本の郷土料理＆世界の料理

6/1 (水) じゃじゃ麺 (岩手)

「盛岡冷麺」「わんこそば」とともに「盛岡三大麺」と言われている料理。うどんの麺の上に肉みそと千切りにしたきゅうりを乗せています。



6/28 (火) マドレーヌ (フランス)

フランス発祥の焼き菓子のひとつです。マドレーヌは初めて作った女性の名にちなんでつけられたとされています。バターと同量の小麦粉、卵、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ合わせ、オーブンで焼き上げます。貝殻型の焼き型で焼くことが多いです。



レシピ紹介 おやつ「お好み焼きトースト」

材料：子ども 2 人分

食パン 1 枚
キャベツ 葉 1 枚
天かす 少々

作り方

- ①キャベツは粗みじん切りにする。
- ②食パンにソースを薄く塗る。
- ③2 にキャベツと天かすをのせて、