



# 6月 給食だより



令和5年6月  
小山市立乙女小学校

6月は食育月間です

## 「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？



◆「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である」と明記され、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」と位置付けています。

## 家庭で取り組みたい「食育」



朝ごはんを食べる

家族で食卓を囲む

一緒に食事の支度をする

わが家の味を伝える

## 感染症・食中毒予防の基本！



## 正しい手洗い方法を確認しよう

6月はジメジメ、ムシムシした梅雨の季節です。湿気が多い時期なので、食中毒への注意も必要です。また、雨が続くと気分まで落ち込んでしまいそうですが、「栄養」「休養」「睡眠」をしっかりとして、暑い夏へ向けて準備をしましょう。

- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに！  
爪はあらかじめ短く切っておきましょう

# ゆっくりよくかんで食べていますか？

6/4~6/10

## 歯と口の健康週間



6月4日から10日の1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。



よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です！



### かむ習慣をつけるには？

★ひとくち30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



### 給食レシピ紹介

おうちでもつくってみてね！

#### 【切り干し大根のはりはりづけ】

6月5日  
かみかみ献立より



〈材料〉4人分

- ・切干大根 … 15g
- ・水菜 … 40g
- ・にんじん … 20g
- ・きゅうり … 40g
- ★砂糖 … 大さじ1
- ★しょうゆ … 大さじ1
- ★酢 … 小さじ1と1/2
- ★みりん … 小さじ1/2

〈作り方〉

- ①切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切る。水菜は3cmに切り、にんじんときゅうりは千切りにする。
- ②切り干し大根とにんじんをゆでる。
- ③★を小鍋に入れ、弱火で煮きって冷ます。
- ④切り干し大根、水菜、にんじん、きゅうりを★で和えて、できあがり。