

食べること＝生きること ～ 6月は「食育月間」です！

日々の「食べること」を見直してみませんか？



平成17（2005）年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「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。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

● 地場産物のよさを知ろう！

わたしたちが住んでいる地域でとれる農畜産物を『地場産物』といいます。給食でも積極的に地場産物を取り入れた献立を実施しています。



【地場産物のよいところ】

①地域について学ぶことができます！

地域の食材にふれることで、地域の自然や食文化などを学べます。

②環境にやさしい！

農畜産物を運ぶ距離が短くなるので、排気ガスなどが減り、環境にもやさしいです。

③新鮮で安心・安全な旬の食材です！

～小山市でとれる主な農畜産物～

はとむぎ



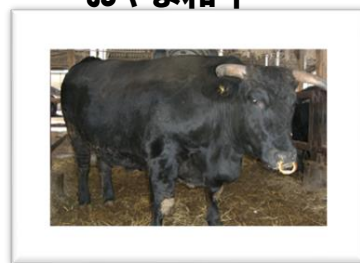
給食では、ごはんに入れたりスープの具材などに使われています。

小山産大豆



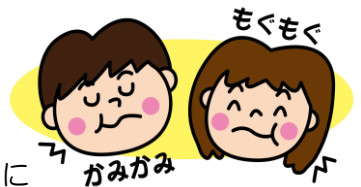
給食では、納豆として出ます。

おやま和牛



今月の「わ食の日」に出ます。給食では年に3回使用する予定です。

よくかんで、味わって食べよう!



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



よくかんで食べると、こんないいことがあります!

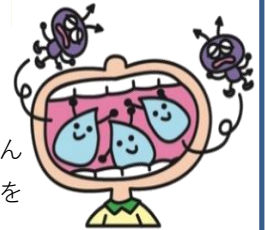
食べ物本来の味を十分に味わうことができる。



満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。



だ液がたくさん出て、むし歯を予防する。



消化を助け
栄養の吸収が高まる。



あごの骨や筋肉が発達し
歯並びが良くなる。



脳が活性化し
精神を安定さ



ナッツ類



ドライフルーツ



堅焼きせんべい



野菜スティック



小魚



するめ

※かたい豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息やご誤嚥の危険性があります。

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】

〈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と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。

