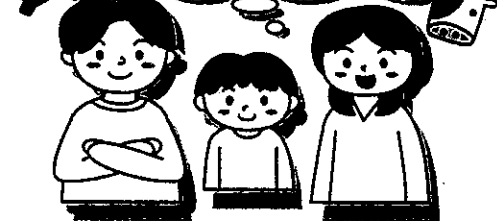




梅雨の季節となりました。これから夏にかけ、気温と湿度が上昇し、体の抵抗力は落ちやすくなります。体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけて過ごすことが大切です。また、6月は食中毒が多く発生する時期です。調理室ではより一層、気をつけて作業を行います。学校やご家庭でも、手洗いをこまめに行う習慣を身に付けてください。

「食育」ってなあに？



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。平成17年に制定された「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いくためには、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」とことと位置付けています。

子供のころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭では、こんな食育を！

- 一緒に食事の支度をする**
買い物や調理などの経験は、食べ物大切にすることを育みます。
- 共食の回数を増やす**
テレビを消して、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を。
- 朝ごはんを必ず食べる**
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。
- 栄養バランスを意識する**
主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。
- 行事食や郷土料理を取り入れる**
伝統的な食文化に関心をもち、ふるさとを大切に育みます。

食育で育てたい食べる力

食べ物の作り方や人への感謝の心	一緒に食べたい人がいる(社会性)	心と身体の健康を維持できる	食事の重要性や楽しさを理解する	食べ物の選択や食事づくりができる	日本の食文化を理解し伝えることができる
-----------------	------------------	---------------	-----------------	------------------	---------------------

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話したりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいとががあります！

- 食べ物の本来の味が十分に味わうことができる
- 消化を助け、栄養の吸収が高まる
- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- だ液が多く分泌され、虫歯を予防する
- 脳の活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物飲み込むと、思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流さない

94 こんだてしょうかい 5月のこんだてより... こやどかのおそばうどん

＜材料＞ 4人分

- ごはん(茶碗4杯分)
- サラダ油(適量)
- しょうが(すりおろし小じい)
- とびひき肉(150g)
- 人参(1/2本)
- 玉ねぎ(1玉)
- 高野豆腐(2個・約30g)
- だし汁(100g)
- お酒(小じい)
- さとう(大じい1/3)
- みりん(小じい2)
- しょうゆ(大じい1/3)
- さやいんげん(2本)

＜作り方＞

- 高野豆腐はぬるま湯またはだし汁(分量外)に10分程浸し、もどしておく。→もどいたら軽くしぼり、刻む。
- 玉ねぎ・人参はみじん切り、さやいんげんは1cm幅に切る。
- フライパンに油をひき、しょうが・ひき肉・人参・玉ねぎを炒める。
- 肉の色が白くなったら、だし汁・Aの調味料・高野豆腐を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- 最後にさやいんげんを加え、火が通れば完成。