



6月食育たより

毎月19日は
食育の日です

令和4年6月17日
長崎市立戸町小学校
給食室



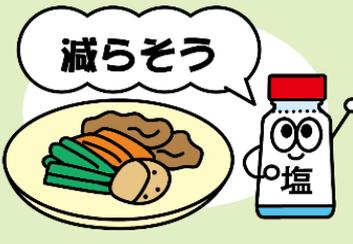
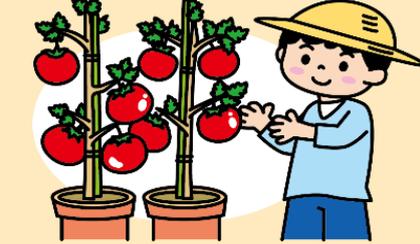
6月半ばに入りました。梅雨に入り、これから夏にかけて気温、湿度ともが高くなって、体調を崩しやすい時期に入ります。体がきつい時は、お風呂にゆっくり入って、早めに寝させてください。

さて、毎年6月は国が定める「食育月間」です。「食育基本法」では、「**子供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**」と述べられています。食育は、「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」とされています。

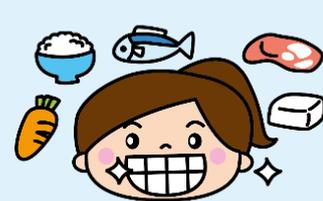
子供のころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子供のころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」と、その効果



<p>家族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>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>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>体を動かす機会をつくる</p>  <p>おなかがつ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>
<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持ち、ふるさとを大切に思う心を育みます。</p>	<p>様々な味を経験させる</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>減塩を心がける</p>  <p>子供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>家庭菜園など、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>

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になることはありませんか？今月は「虫歯予防月間」でもありますので、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

<p>よくかんで食べる</p>  <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p>おやつは時間と量を決めて食べる</p>  <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p>食べたらしっかり歯をみがく</p>  <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p>栄養バランスの良い食事を心がける</p>  <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくりまします。</p>
---	---	--	---

かみかみ&スタミナメニューの紹介

今回紹介するレシピは、6月の虫歯予防月間にちなんで、「かみかみ」と「スタミナ」です！カッぱい頑張るためには、スタミナと強い歯が大事です。体のエネルギーになるごはんなどの炭水化物だけでなく、肉や豆などのたんぱく質も一緒に食べることが体力維持につながります。そして、強い歯で食いしぼることで、自分の力をしっかり発揮することにつながります。これからますます暑くなってきます。暑いと食欲が落ちる人もいますが、体は栄養を欲しています。今回のメニューは、食欲がない時でも食べやすいメニューですので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

鶏肉と大豆のみそがらめ

子供が好きな肉と、ちょっと苦手な大豆の組み合わせです。片栗粉をつけて揚げています。しっかりと味がついているので、ご飯のおかずやお弁当のおかずになります！

〔材料〕6人分

鶏肉……………250g	赤みそ……………30g
料理酒……………小さじ2	砂糖……………大さじ1.5
おろししょうが…小さじ1	本みりん……………小さじ2
濃口醤油……………小さじ1	水……………50ml
大豆水煮……………200g	いりごま(白)・大さじ1
片栗粉……………1/2カップ	
揚げ油	

〔作り方〕

- ①鶏肉は、一口大に切り、酒、しょうが、醤油で下味をつけて、しばらく置く。
- ②赤みそ、砂糖、みりん、水を混ぜ合わせ、火にかけて、加熱し、みそだれを作る。
- ③大豆は水気を切り、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④①の鶏肉も、片栗粉をつけて油で揚げる。
- ⑤③と④を混ぜ合わせ、②のみそだれをからめ、炒ったごまを加える。

かみかみパワーチップス

食材をカラッと揚げて、チップスにすると、野菜が苦手な子も食べやすくなります。にんじんやれんこんもお勧め☆

〔材料〕6人分

煮干(佃煮用)……60g	食塩……………適量
じゃがいも……………中1個	揚げ油……………適量
ごぼう……………10cm	
大豆水煮……………80g	
片栗粉……………1/3カップ	

〔作り方〕

- ①じゃがいもは半分に切り、2~3mm程度に薄くスライスする。ごぼうは、2mm程度の斜め切りにして、水にさらす。
- ②食材を油で揚げる。煮干は、素揚げする。じゃがいもは、水気を切って素揚げする。大豆とごぼうも水気を切り、でんぷんを付けて揚げる。(ごぼうとじゃがいもは、二度揚げするとカラッとになります。)

