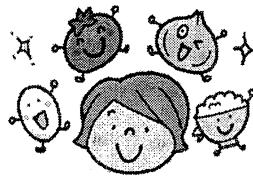


# 楽しい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和3年6月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

もうすぐ梅雨の季節がやって来ます。梅雨の時期は蒸し暑くなり、体調を崩しやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、元気に過ごしましょう。  
また、6月は、「食育月間」や「歯と口の健康週間」があります。普段の食事を見直す機会にしましょう。




## 食育月間をきっかけに食に関心をもちましょう。

食育月間は、人々の食への関心を高め、生涯を通じて健全な食生活を送ることができるよう、制定されました。

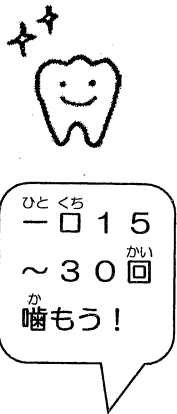
食育月間を機会に、自分自身の食習慣や食生活を見直し、お家で「食」について話してみましよう。

## 家庭でできる食育には以下のようなことがあります。

<p>みんなで食事を楽しみながら、食事のマナーや食文化などを学びましょう。</p> 	<p>学校給食献立予定表に載っている「3つの食べ物グループ」などを参考にし、栄養バランスのよい食生活を心がけましょう。</p> 	
<p>生活リズムを整え、朝ご飯・昼ご飯・夜ご飯をしっかりと食べましょう。</p> 	<p>食事のあいさつをしっかりと、自然の恵みや食に関わる人々への感謝の気持ちを表しましょう。</p> 	<p>食品表示や産地を意識して食べ物を選ぶなど、食の安全に関する意識を高めましょう。</p> 

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

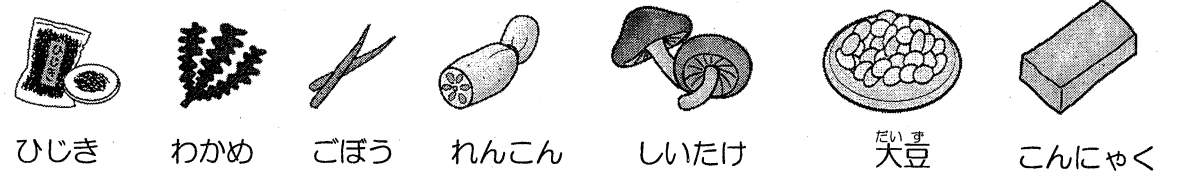
よく噛むと脳の働きがよくなったり歯や口の病気を予防したりするなど、様々な効果が得られます。よく噛むための工夫を知りましょう。



### 「よく噛む」ためにできる工夫

- ・材料は大きく切る…材料を大きく切ることで噛む回数を増やすことができます。
- ・噛みごたえのあるものを選ぶ…根菜類、大豆、海苔類など繊維質の多いものは噛みごたえがあります。

#### 【噛みごたえのある食品例】



これらの食材は、6月の給食にも登場するよ。学校給食献立予定表を見て、いつ登場するか見てみよう。

### 噛みごたえのある食品を使った給食メニュー

## 変わりきんぴら

#### 材料 (4人分)

- みずじだいず 30g
- ぶた肉(うす切り) 60g
- さつまあげ 10g
- 突きこんにやく 40g
- にんじん 40g
- ごぼう 60g
- 油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 濃口しょうゆ 大さじ1/2
- 本みりん 小さじ2/3

#### 作り方

- ①みずじだいずの汁を切る。ぶた肉(うす切り)は、一口大に切る。さつまあげは短冊切りにする。突きこんにやくは1cm長さに切り、下茹でする。にんじんは皮をむいて、せん切りにする。ごぼうは皮をむいて、さがきにし、あくを抜く。
- ②フライパンに油を熱して、材料を炒める。
- ③調味料を加えて煮て、仕上げる。

お家の人と一緒に作ってみよう!

