

6月は「食育月間」で、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりと噛んで、健康な生活を送りましょう。

6月は食育月間です

<p>なぜ、今、食育を押し進めなければならないのでしょうか？</p>	<p>①  栄養バランスの偏った食事や朝食欠食など不規則な食事が増加している。</p>	<p>②  肥満や糖尿病などの生活習慣病が増え、国民の医療費が増大している。</p>	<p>③  過度の痩身志向。「自分は太っている」と考える人が10代女性にも増えている。</p>
<p>④  食事や食べ物を大切にする心が欠如しがちで、食品のむだや大量廃棄の問題が起こっている。</p>	<p>⑤  食品の流通経路が国内外に拡大・複雑化して、食の安全性にかかわる問題もよく起きている。</p>	<p>⑥  食の海外への過度の依存。日本の食料自給率は40%台からなかなか増加しない。</p>	<p>⑦  伝統的な食文化が失われつつあり、料理や食に関しての知識や知恵の伝承がうまく行われていない。</p>

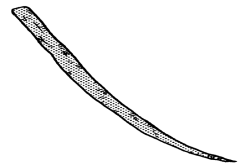
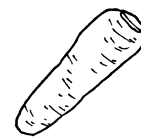
かむことと脳の関係とは？



かむことで、あごの筋肉が動き、周りの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。そして、脳の働きが活発になり、記憶力や集中力が高まるのです。また、脳にある満腹中枢が刺激されると「おなかがいっぱい」と感じるため、食べすぎを防止する効果もあります。

給食でも使用しています！

かみごたえのある食品でかむ力アップ



大きな肉のかたまり

煮干しなどの小魚

きのこ類

アーモンドなどの種実類

にんじんやごぼうなどの根菜類

学校給食では「かみかみ献立」として、さまざまなかみごたえのある料理を提供しています。ご家庭でもかむ回数を増やすために、食物繊維の多い野菜や海そう、きのこ、筋繊維のしっかりした牛肉・豚肉などのかみごたえのある食品を積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

きびなごのエスカベージュ(4人分)

～6月の献立(カミカミメニュー)より～

材料

きびなご	250g	タレ	おろし生姜	1g
片栗粉	適量		三温糖	20g
揚げ油	適量		みりん	12g
玉ねぎ	80g		りんご酢	30g
にんじん	25g		うすくち醤油	27g
きゅうり	20g		水	6cc

作り方

- ① きびなごに、片栗粉を付けて油で揚げる。
- ② 野菜を全て細いせん切りにして水にさらししっかり絞る。
- ③ タレを全て混ぜ合わせて①②と和える。