



6月は食育月間

食育月間、ご家庭でもこんなことに
取り組んでみませんか？



生涯にわたって心身ともに健康で、生き生きと暮らしていく上で、食は重要な役割を果たしています。望ましい食習慣を身につけるためには、子どもの頃からさまざまな食に関する経験を積んでいくことが大切です。学校では、「生きた教材」である給食を通して、子どもたちが食や健康について学ぶ機会をつくっています。

毎年6月は国で定められている食育月間です。これを機会に、ご家庭でも普段の食生活を見直してみませんか。

おうちでやってみよう！普段からできる食育

家族で食卓を囲む



親子で一緒に
食事の支度をする



朝食をとる習慣を
身につける



地域に伝わる郷土料理や
行事食を取り入れる



歯と口の健康週間



歯は、楽しく会話をしたり、おいしく食べたりするために、なくてはならないものです。いつまでも健康な歯を守りたいですね。「よくかんで食べる」ことは健康な歯を守るために大切なことの一つです。

ひとくち30回！

よくかむことで
良いことがたくさん！



肥満予防



歯の
病気予防



言葉の発音



味覚の発達



ガンの
予防



脳の発達



全力投球



胃腸快調



つくってみよう！～「きびなごのかばやき」 6月のかみかみメニュー

○材料（4人分）

きびなご	160g
片栗粉	適量
揚げ油	適量
★三温糖	15g
★こいくちしょうゆ	13g
★本みりん	10g
片栗粉	1g

○作り方

- ★の調味料をあわせて火にかける。
(みりんのアルコールをとばす) ※焦がさないように注意
- ①に水で溶いた片栗粉を入れて、ひと煮たちさせる。
- きびなごに片栗粉をつける。
- 180℃の油で揚げる。
- ④を②のたれに漬け込む。
- 盛りつける。



揚げると骨まで食べられてカルシウムもアップ

※ いりごまを仕上げに混ぜてもおいしいです。たれにトウバンジャンや七味を入れるとピリ辛になります。